Manāfiʿ al-aghdhiyah

كتاب

منافع الاغذية
ودفع مضارها لاوحد الحكماء
والفضلاء وعمدة الاطباء والنجباء
سابق حلبة الحذاق وماهر الصنعة على
الاطلاق أبى بكر محمد بن زكريا
الرازى المشهور المتوفى
سنة ٣٢٠
تقريبا
()

وبهامشه كتاب دفع المضار الكلية عن الابدان
الانسانية بتدارك أنواع خطا التدبير للشيخ الرئيس أبى
على الحسين بن عبد الله الشهير بابن سينا المتوفى سنة ٤٢٨

هذان الكتابان قد أدرجهما العلامة الفاضل ابن أبى
أصيبعة فى طبقات الاطباء ضمن مصنفات الفاضلين
المذكورين وترجم أحوالهما بترجمة حافلة فانظره ان شئت

(تنبيه)
قد صار طبع ذينك الكتابين من نسخة عتيقة صحيحة تناولتها أيدى
الفضلاء تاريخ نسخها سنة ٧٣٨ ثمان وثلاثين وسبعمائة

الطبعة الاولى
بالمطبعة الخيريه المنشأة بحوش عطى بجماليه
مصر المحميه سنة ١٣٠٥
هجريه

بسم الله الرحمن الرحيم

(الفصل الاول) قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازى رأيت أن أؤلف كتابا فى دفع مضار الاغذية تاما مستقصى أبلغ وأشرح مما عمله الفاضل جالينوس فانه سها وغلط فى كثير من كتابه فى هذا المعنى ولم يستقص فى كثير منه ولا سيما يحيى بن ماسويه فانه ضر بكتابه الذى عمله فى هذا الغرض أكثر مما نفع وأن أميل عن ذكر العلل والاسباب التى تخص الفلاسفة الطبيعيين الى ذكر المعانى والنكت الجزئية التى يعم نفعها جميع الناظرين فيها المستعملين لها لما قدرت فى ذلك من عظيم النفع ولعدمى أيضا كتابا مستقصى فى هذا الفن واسعافى أهل العلم به ولانى لم أجد لمن تقدمنى فى هذا الفن كتابا مستقصى فى غرضه المقصود فعملت كتابى هذا راجيا ثواب الله عز وجل ومتحريا مرضاته وانى لما أجلت الفكر فى ان يكون هذا الكتاب تاما مستقصى فى غرضه المقصود رأيت أنه ينبغى أن الحق بذكر الامور الجزئية التى تخص عددا عددا فى دفع مضاره ذكر قوانين وأمور كلية فى تدبير المطعم والمشرب جملة ورأيت أنه ينبغى أن أجعله مقالتين أذكر فى الاولى منهما الامور الخاصة الجزئية وفى الثانية القوانين العامة الكلية وأنا فاعل ذلك بمشيئة الله عز وجل واياه أسأل التوفيق لصواب القول والفعل والعون على ما يرضيه ويقرب اليه ويدنى منه • وهذا حين نبتدئ فنقول انه لما كان معول الناس فى أغذيتهم على الخبز والماء والشراب واللحم وكانوا لهذه أكثر استعمالا منهم لغيرها رأيت ان ابدأ بالقول فيها

•(الفصل الثانى فى منافع الحنطة والخبز المتخذ منها ومضارها ومايدفع به تلك المضار وصنوف الخبز والاوفق منها فى حال دون حال)• الخبز السميذ والحوارى فاقول ان الخبز مع اعتياد الطبيعة له وورودها عليه دائبا وجرى العادة بالاغتذاء منه له مضار ينبغى أن تميز وتفصل فمن الخبز السميذ والحوارى والخشكار على مرتبته فى ذلك من قلة النخالة وكثرتها والفطير والمختمر والكثير الملح والبورق والعديم لذلك وخبز التنور وخبز الفرن وخبز الملة وخبز الطابق فمن مضار الخبز السميذ

(بسم الله الرحمن الرحيم)

الحمد لله رب العالمين حمد الشاكرين وصلواته على أنبيائه ورسله أجمعين وبعد فان الشيخ أبا الحسن أحمد بن محمد السهلى من عرف بعلو الهمة وشرف الارومة ومحبة العلوم الحقيقية والاخذ منها بالحظ الاوفر وانبساط المدونين فيها وتحصيلهم عنده من حيث كانوا واحدا بعد واحد لما اصطنعنى بنظمى فى عقد جملته وضمى الى زمرته أمرنى فيما أمر من الاوامر الحكمية أن أعمل كتابا فى دفع المضار الكلية للابدان الانسانية اذ تأمل الكتب الطبية فوجدها قد صرف فيها أكثر العناية الى تحذير الامور الضارة وقصر فيها كل التقصير فى تدارك ما يقع للمتهورين الواقعين فيما حذروه المخالفين لما أمروا به فتلقيت أمره العالى بالطاعة بقدر الاستطاعة ورجوت أن تنتج بركة طاعتى لولى نعمتى ضروبا من التوفيق تقصر عنها ذات مقدرتى واستعنت بالله انه نعم المعين (المقالة الاولى فى تعديد أنواع الخطا) وابدأ فاقول ان الصحة لما كانت تابعة لاعتدال المزاج واستواء التركيب على

والحوارى انه اعسر خروجا من البطن من الخشكار وانه أكثر نفخا وتوليدا للرياح ويولد السدد فى الكبد والحصى فى الكلى فى المستعدين لذلك ولذلك ينبغى أن يميل عنه الى الخشكار من تعتريه الرياح الغليظة ويبس البطن والسدد فى الكبد والغلظ فى الطحال والحصى فى المثانة المستعدة لذلك ويسرع اليه الامتلاء وتصيبه أوجاع المفاصل ويعتريه التحجر فيها * ومما يدفع به هذه المضار ان يكثر فيه من الخمير والبورق ويتعهد الاكل له السكنجبين البزورى ويأخذ بزر البطيخ وبزر الكرفس مع السكر الطبرزد متى أحس بثقل تحت الاضلاع من الجانب الايمن فأما متى أحس بثقل فى البطن والقطن وعسر فى خروج البول أو قلة فيه فليأخذ من هذا الدواء أياما قبل الطعام بثلاث ساعات * سفوف قوى وصفته أن يؤخذ من بزر البطيخ المنقى وزن عشرة دراهم ومن حب القلت واللوز المر والدوقو من كل واحد وزن درهمين فيستف منه وزن ثلاثة دراهم ويشرب عليها ماء حارا قد أغلى فيه برشاوشان الى أن يفقد ذلك العارض ويكثر من أحس بهذا العارض من البطيخ فى ابانه ويحسى أيضا من ماء الباقلى فان هذا التدبير يمنع من ان يتولد وان يتم تولد الحصى فى كلاه والتحجر فى مفاصله فامامن يعتريه غلبة الرياح الغليظة فليجتنب أكل الفواكه الرطبة قبله وعليه ولاسيما الحامضة ويشرب قبله شيأ يسيرا من النبيذ العتيق أو يأخذ قدر جوزة من الجوارشن الكمونى ويؤمر ان يكثر فى طبيخه من الافاويه ويصيب فى بقله من السذاب والصعتر ومن الثوم ولاسيما فى الاوقات والبلدان الباردة ويكون أكثر أكله لهذا الخبز بالاسفيذباجات وأمراق المطجنات ويحذر أكله مع الماست والرائب والكشكية والمضيرة والمصلية والحصرمية والبوارد المعمولة بماء الحصرم والرمان ونحو ذلك من الحوامض والقوابض ويقل شرب ماء الثلج ويصرف شرابه ويقلله ويقويه وان اضطر الى أكله يوما ببعض ماوصفت من الامراق الغليظة القابضة والباردة تناول الكمونى أو الفلافلى أو صرف الشراب وتجوع من بعده وتعرق فى الحمام من غد ويؤمر أن يكثر فى هذه الامراق من الثوم وخاصة فى الكشكية والمضيرة فان الثوم اكسر الاغذية للرياح وله مع ذلك أن لا يعطش كاعطاش الافاويه الحارة فبهذا التدبير يمكن أن يسلم من يعتريه القولنج وأوجاع الجنب وترمها بالرياح الغليظة من مضرة ادمان الخبز السميذ والحوارى وأمامن يعسر خروج النجو منه ويعتريه يبس فى البطن دائما فليقدم من طعامه ماعمل بالمرى ويأخذ زيتونات من زيتون الماء ويتنقل بالفانيذ السجزى ويحسى قبل الطعام أمراق الاسفيذباجات وخاصة من ماء الكرنب والاسفاناخ والسلق وتتكن مالحة قليلا ويستعمل أيضا قبل طعامه امافى الصيف أو فى أوقات حمى بدنه أكل الاجاص منقوعا فى جلاب * صفة نقع ماء الاجاص فى الجلاب يؤخذ الاجاص اليابس العلك الحلو فيغسل بالماء ثم يشرح بالسكين مواضع منه ويرقق الجلاب بالماء حتى يصير فى حد مايشرب وينقع فيه الاجاص المشرح يوما وليلة فما زاد حتى يربو وينتفخ ثم يؤخذ منه قبل الطعام بثلاث ساعات من عشرة الى عشرين وأمافى الشتاء والاوقات التى ليس فيها البدن ملتهبا وأصحاب الابدان العبلة والشحيمة والمبرودون والمرطوبون فينقع لهم التين فى ماء العسل فيأخذون منه قبل الطعام وقد يصلح للمحرورين الذين يحتاجون الى تسهيل خروج الثفل أكل الفواكه الرطبة التى تفعل ذلك فى زمان الصيف وحالات التهاب البدن كالاجاص الرطب والتوت الشامى فمن لم يحترز منهم بهذا التدبير فى اخراج الثفل أخذ فى الاسبوع مرة من الادوية التى شأنها اخراج الثفل ولا تجاوز قوتها الامعاء والماساريقا وهى العروق التى بين الامعاء الدقاق والكبد وتجرى فيها الاغذية الى الكبد أدوية مفردة فمن الادوية التى شأنها اخراج الثفل لب القرطم والصبر وبزر الانجرة والقليل من التربذ واليسير من جوارشن السفرجل المسهل ونحو ذلك صفة دواء يخرج الثفل ويمنع كون القولنج الثفلى ويجلو مع ذلك عن الرأس والحواس ولا يضر بالسفل

مافسر وحدد فى كتب أخر هى أهم بها وكان حفظها بتعديل أمور واجتناب أمور أما تعديل الامور فتعديل الهواء وتعديل الطعام وتعديل الشراب وتعديل اليقظة وتعديل النوم وتعديل الحركة البدنية وتعديل الحركة النفسانية وتعديل السكون والدعة وتعديل ما يستفرغ وتعديل مايحتبس وأما اجتناب أمور فاجتناب مايرض ويكسر ومايقطع ومايخمد ومايشوى ومايحرق وما يعفن ومايولد سوء مزاج قتال بارد أو حار ومايضاد المزاج بالخاصية وكان كل واحد من هذه المذكورات جنسا عاما تترتب تحته أنواع تتمايز بالفصول وأصناف تتمايز بالخواص وجب علينا ان نبسطها ونكثرها ونعد مايعرض من خطا خطا وفى مزاج مزاج ومايقابل به كل ذلك ولنا أن نبين ذلك بطريق قسمة منطقية الاان غرضنا فى هذا الكتاب كما أمرنا به الاقتصار وافادة العمل دون افادة حقيقة العلم وان نجتنب الكلام فيما كفيناه وصرف المتقدمون فيه العناية به فلذلك لم نشتغل بالمجتنبات واشتغلنا بالمعدلات فلنعدن الآن أصناف الخطا الواقع فيه

يؤخذ من الصبر الجيد وزن ثلثي درهم ومن المقل الازرق وزن ثلث درهم يعجن بماء الكرنب ويتعهد بالليل ويصلح هذا الدواء لمن ليس بحار المزاج وليس بملتهب جدا صفة دواء آخر يعمل مثل عمله ويصلح لمن هو حار المزاج ملتهبه يؤخذ من الصبر وزن ثلثي درهم ومن الكثيراء وزن ثلث درهم ويعجن بلعاب البزرقطونا ويستعمل صفة دواء يخرج الثفل وهو بمنزلة الغذاء يؤخذ من لب القرطم قدر الحاجة فيعجن بعسل التين ويؤخذ منه عند خف الطعام من البطن أو قبله أو بعده باربع ساعات مثل البيضة فيلين البطن ويسهل خروج ثفل الطعام الثانى وان أريد أن يكون هذا الدواء أقل حرا عجن بعسل الترنجبين صفة عسل الترنجبين أن يؤخذ الترنجبين فيجعل فى طنجير ويصب عليه أربعة أمثاله ماء ويغلى حتى يتحل ثم يترك ليلة ليرسب ما رسب من تراب وغيره ويصفى من بعد ويعاد الى الطنجير ويطبخ حتى يصير فى قوام العسل ثم يعجن به ما يراد عجنه وان أخذ منه نفسه لين الطبيعة والصدر وسهل خروج أثفال الطعام وأما صفة عسل التين فليؤخذ الاصفر العلك منه فيطبخ بغمره من الماء ويحفظ مقدار الماء عليه بان يزاد متى نقص ويطبخ بنار لينة حتى يتهرى التين ثم يترك أيضا ليلة ويصفى من بعد ويعاد الى الطنجير ويطبخ حتى يغلظ وان ألقى على هذا الطبيخ أعنى طبيخ التين وزن ربعه من الفانيد السجزى وطبخ حتى يصير له قوام كان شراب التين وهو شراب يسهل البطن ويسخن الكلى ويحسن اللون ويمنع احتباس الاثفال فى الامعاء وينفع من الربو والسعال وأكثر علل الصدر ولرئة صفة مسهل التربذ وهو يصلح لاخراج الاثفال وفضول الرطوبات التى تتولد عن ادمان أكل الفواكه والالبان والكشك والمضيرة ونحوها يؤخذ من التربذ النقى المصمغ وزن عشرة دراهم ومن الزنجبيل وزن درهم ومن السكر الطبرزد وزن اثنى عشر درهما والشربة من درهم الى ثلاثة وهو يكسر الرياح ويلين البطن * (جوارشن السفرجل الصيفى) وأما الجوارشن السفرجلى فينبغى أن يتخذ منه لونان صيفى وشتوى أما الصيفى فعلى هذه النسخة وصفتها يؤخذ من السقمونيا الانطاكى الازرق الجيد وزن درهمين ونصف ومن التربذ المصمغ وزن عشرة دراهم ومن بزر الخيار وبزر القرع من كل واحد وزن خمسة دراهم ومن الورد والطباشير من كل واحد وزن درهمين ونصف ويؤخذ من الترنجبين الطبرزد الجيد فتصب عصارة السفرجل الحامض المروق ما يغمره ويحل به ويطبخ حتى يصير فى قوام العسل ثم تعجن الادوية منه بمثليها الى ثلاثة أمثالها وهذا المقدار هو عشر شربات تامات اذا أريد به نفض البدن فاما لتليين الطبيعة بمقدار اخراج الثفل فثلث الشربة أو ربعها جوارشن السفرجل الشتوى وعمله وأما الشتوى فيؤخذ من السقمونيا والتربذ مثل ما يؤخذ للصيفى ويؤخذ من المصطكى والعود الهندى والزنجبيل من كل واحد قدر درهمين ونصف فيعجن بفانيد سجزى قد حل بماء السفرجل على ما وصفنا قبل والشربة مثل الصيفى وهو يصلح عند التخم وفى الشتاء وحيث لا يخشى أن يسخن البدن قليلا وهو يقوى المعدة ويثير الشهوة مع اسهاله ولان التوسع فى ذكر ما يخرج الاثفال نافع جدا فى حفظ الصحة فيجب وينبغى أن نذكر من ذلك ضروبا مختلفة معجونات وسفوفات وأشربة يستعمل الآخذ من الاخف والاوفق فى كل حال يحتاج فيها الى ذلك فلذلك نحن ذاكرون منها صنوفا أخر * صفة شراب الاجاص يسهل البطن ويستعمل فى الامراض الحادة وصميم الصيف ويسكن العطش ويقمع الصفراء ويخرجها أيضا يؤخذ من الاجاص القومسى أو السمين الحلو العلك فيغسل بالماء غسلا حتى ينقى من غبار ان كان عليه ثم يلقى فى برمة برام نظيفة ويغمر بماء صاف ويحفظ عليه مقداره كما ذكرنا عند ذكرنا فى باب الشرابين شراب التين والترنجبين ويطبخ حتى يتهرى ثم يصفى ويعصر ويترك ليلة حتى يتروق ويرق ثم يلقى عليه ربعه سكر طبرزد ويطبخ حتى يصير له قوام ويشرب منه من أوقية الى ثلاثة وأربعة ويغير المحرورون به الماء فيعظم نفعه لهم جدا وان عمل هذا الشراب بالترنجبين

لا على سبيل التقسيم بل على سبيل التصنيف والجمع بوجه كلى ثم نتبعه التفصيل فى باب باب ولنبدأ بتعديل الهواء * قال أبو على الهواء يستعمل فى كتب الطب عاميا وخاصيا فالعامى هو الهواء المشترك والخاصى هو الحمام فيكون الكلام فى الحمام داخلا فى باب الكلام فى الهواء الا انا نبدأ بالهواء العامى فنقول تعديل الهواء يقتضى تعديله فى الحر والبرد وتعديله فى الرطوبة كما يجب بنواحى البحار واليبوسة كما يجب فى البرارى والقفار والجبال وتعديله فى الانتقال من حر الى برد أو من برد الى حر كتعديله فى أوقات الخريف وفى دخول الحمامات وتعديله من نتن الى طيب ومن طيب الى نتن وتعديله من الشمال الى الجنوب ومن جنوب الى شمال وتعديله من مزاج بلد الى مزاج بلد وتعديله من عفونة الوباء أعنى عفونة فى الهواء يجب أن يحترز عنها عند الاستنشاق وتعديله بالاحتقان والحركة اذ الهواء الراكد يتبعه تغيرا ما الى شبيه بالوباء من عفونة حارة وان لم يكن وباء محضا اذ الوباء لا يحدث الا باسباب أخر

كان أشد تليينا للبطن الا انه دون الاول للمعدة والامعاء والغثى صفة دواء يلين البطن ولا غائلة له بتة وهو معتدل فى الحر والبرد يؤخذ من ملوس الخيارشنبر فيغمر بالماء الصافى ويغلى حتى ينحل عسله ثم يصفى ويؤخذ ما انحل فيطبخ بنار لينة حتى يصير فى قوام العسل ثم يؤخذ من الترنجبين الطبرزد فيسحق ويعجن به ويرفع ويؤخذ منه عند الحاجة فيلين البطن ويسكن أكثر أوجاع الامعاء ويلين الصدر الا انه يحمر الماء تحميرا شديدا ليس عن حرارة يثيرها بل عن صبغ ينفذ من الخيارشنبر صفة دواء يحل الطبيعة حلا أقوى الا انه يكرب قليلا من ليس يقوى فم المعدة يؤخذ من عسل الخيارشنبر الذى وصفنا فيعجن به البنفسج المسحوق مثل الكحل ويحبب ويأخذ منه من كان أخذ الحب أسهل عليه من أخذ المعجون ومن شاء تركه معجونا صفة لعوق الخيارشنبر وهو يلين البطن وينفع من الخوانيق والاورام فى المعدة والامعاء يؤخذ من عسل الخيارشنبر ثلاثة أجزاء ومن عسل التين جزء واحد فيجمعان ويشمسان فى جام قد شدت عليه خرقة نقية من الغبار حتى يغلظ ويعجن ثم يرفع ويلعق منه من يريد تليين البطن ويتغرغر به عند انتهاء الخوانيق والحاجة الى التحليل صفة لعوق آخر يجمع تليين البطن وتسكين أوجاع القولنج المرارى واذهاب الحرقة الكائنة فى مجارى البول والكلى يؤخذ من الكثيراء والنشا واللوز الحلو المقشر والفانيذ الخرائنى أجزاء سواء فيدق كلها حتى يمتزج ثم يعجن بعسل الخيارشنبر بثلاثة أمثالها ويؤخذ عند الحاجة من نصف أوقية الى أوقية صفة معجون يصلح للمبرودين ويخرج اللزوجات وينقى المعدة والامعاء منها يؤخذ من لب القرطم وزن عشرة دراهم ومن بزر الانجرة والزنجبيل ولب التين من كل واحد وزن درهمين ونصف ومن بورق الخبز وزن درهم وربع يعجن بعسل صعترى حريف أو يؤخذ الصعتر فينقع ثم يصب من نقيعه على العسل مثله ثم يغلى حتى ينتصف الماء ويستعمل فينوب عن العسل الصعترى يؤخذ من هذا الدواء قدر بيضة فينقى المعدة والامعاء من جميع ما قد لطخها من البلاغم واللزوجات ويكسر الرياح ويخرجها من أسفل ومن فوق وفيما ذكرنا من هذا الباب كفاية وبلاغ فلنرجع الى غرضنا فنقول انا قد ذكرنا كيف تدفع المضار المتولدة من الخبز السميذ والحوارى فلنذكر الآن الخبز الخشكار فنقول ان هذا الخبز يتولد منه دم مائل الى السوداء ويكون ذلك منه بمقدار رداءته وقلة نقائه فانه كلما كان أقل نقاء وأميل الى السواد كان الدم الذى يتولد منه أقل مقدارا فى نفسه وأغلظ وأميل الى السوداء فيتولد عن ادمانه الامراض السوداوية ويسرع بالهرم ويضعف عليه البدن ويقل الدم ويكون منه الحكة والجرب والبواسير ونحو ذلك وان أكل من الخبز الخشكار بمقدار ما يتولد منه من الدم المقدار الذى يحتاج اليه البدن احتاج ان يكون كميته أكثر من كمية الخبز الحوارى كثيرا فيثقل لذلك فى المعدة ويربو وينتفخ ولاسيما اذا شرب عليه الماء ويتولد من ذلك فنون من النفخ وان قصر عن هذا المقدار لم يتولد عنه من الدم قدر الوفاء بحاجة البدن ويقل عليه الدم ويصلب وتذهب نضارته وحسن لونه ورطوبته والذى يدفع هذه المضار منه ان يتأدم عليه بالادهان والحلاوات والالبان ويدمن ذلك ويحذر التأدم عليه بالملوحات والحرافات والكوامخ ونحوها فان ذلك يزيد فى شرته وقلة اغذائه وسرعة خروجه من البطن قبل استيفاء ما فيه من الغذاء ويزيد فى رداءة الدم المتولد منه حتى تتولد منه الامراض التى ذكرنا ويسرع أيضا بالهرم والذبول ولاسيما ان قل شرب الماء عليه وان كان البلد مع ذلك يابسا أو حارا أو كانت مهنة الآكل متعبة فلذلك ينبغى ان يدفع هذه المضار منه باللبن الحليب والسمن وسائر الادهان التى لا كيفية لها حارة كدهن السمسم ونحوه فاما الزيت فغير موافق وبعقيد العنب والسكر والتمر فاما العسل فانه أيضا غير موافق لانه يسرع باخراجه الا ان يقع مع دسم كثير ومع لبوب دسمة تكسر منه وتسكنه وكذلك عقيد العنب والكمثرى أوفق

واما الى كيفية باردة حمائية ربة والهواء الدائم الحركة أيضا تتبعه أنواع من الآفات فى الابدان كما نخصه فى بابه ولا يخلو من نقل الابخرة والاغبرة الرديئة من المواضع البعيدة الى المساكن النقية وأما الحمام فأبواب التعديل فيه تعديل هوائه وترتيب الدخول فيه لئلا يكون دفعة وتعديل مائه ليكون عذبا وتعديله أيضا لئلا يكون حارا جدا ولا باردا وتعديل المقام فيه وتعديل ترتيب الخروج منه وتعديل ترتيب استعمال الدلك والمرخ والغسل فيه ثم اجتناب الحركات الشاقة والجماع والطعام والشئ السيال البارد بالفعل أو قوى الحرارة بالقوة وتعديل وقت دخوله لئلا يكون على خلاء وخواء أو على امتلاء ولئلا يكون عقيب شئ يسقط القوة مثل حركة عنيفة أو استفراغ دم أو اسهال أو كثرة جماع ثم لا يستعمل على الوجه بل بطال المقام ويدام فيه التعرق ويقعد فى الموضع الحار فقد قلنا فى أحوال الهواء وتعديله بالاجمال (واما تعديل الطعام) فاما فى كميته بان يكون أكثر أو أقل واما فى كيفيته فى ان يكون أحر أو أبرد أو أيبس أو أرطب أو شديد ضعف القوام فيعفن سريعا

الحلاوات فى هذا الموضع والزبد والسمن أوفق الدسومات واللبن الحليب الذى لاحموضة فيه بتة أوفق مايثرد فيه ثم الاسفيذباجات الدسمة فاما كل طبيخ من حامض أومالح أوحريف فردى، فى هذا الوجه لان هذا الخبز قليل الغذاء سريع الخروج فالحلاوات تزيد فى اغذائه والدسومات تزيد أيضا وتمنع قشفه ويبسه وجلاءه وجرده للمعدة والامعاء بكثرة نخالته وسرعة خروجه منها (الخبز الفطير) واما الخبز الفطير فردى، فى توليد الرياح وابطاء الخروج فهو لذلك يضر لمن يعتريه القولنج جدا وهو أيضا أسرع فى توليد السدد والحصى من المختمر من الخبز الحوارى فلذلك ينبغى ان يجتنب فان اضطر اليه دفع مايتولد عنه من هذه المضار بماذكرنا عندذكرنا مايدفع به المضار المتولدة من الخبز الحوارى الا انه ينبغى ان تدمن تلك العلاجات وتقوى بحسب فضل قوة الخبز الفطير على المختمر وتوليده هذه المضار وأضر مايكون بمن لايتعب فامامن يتعب ويكد نفسه كدا شديدا وكثيرا فما يسلم منه فاما الخبز المختمر فيسلم من هذه الخلال الا انه أقل وأضعف اغذاء فمن كان شديد الكد وكان متخلخل البدن ضعف على ادمانه (ومما يدفع به) ذلك التأدم عليه بالادام المغلظة واللزجة كلحوم الحملان والعجاجيل والهرائس والعصائد وترك التعب أوتقليله وكذلك ترك الحمام والتعرق والاغذية الحريفة والملطفة كالتوابل الحارة والبقول الحريفة والملح والمرى والكوامخ والشراب العتيق جدا فأما الحلو الغليظ منه فنافع فى هذه الوجوه منه واما الكثير الملح منه والبورق فقليل الغذاء سريع الخروج وبالضد وقد بان كيف يدفع الضرر المتولد من ادمانه بما تقدم من كلامنا والله أعلم (خبز التنور والفرن) واماخبز التنور فأصلح من خبز الفرن فى سرعة الهضم والخروج وقلة توليد النفخ والسدد والغلظ واللزوجات لكن خبز الفرن أوفق منه فى كثرة الاغذاء ولذلك هو أصلح لمن يكد ويتعب ويحتاج الى غذاء متين قوى (خبز الملة) واماخبز الملة فاغلظ لجاجة ونهوة وأقل نفخا من خبز الفرن وأعسر خروجا وأكثر غذاء اذا انهضم وليس يخفى مامضاره وبما تدفع على من فهم ماتقدم من كلامنا (خبز الطابق) وأما خبز الطابق فأخف من خبز التنور ولاسيما متى رقق فهو لذلك أعسر خروجا وليس بأكثر غذاء من خبز التنور وتبين مما ذكرنا ان أحوال صنوف الخبز فى منافعها ومضارها تختلف بحسب الابدان وأحوالها ومهنها وبلدانها الا ان الابدان القوية الهضم أو الكثيرة التحلل أو الكثيرة التعب تحتاج الى الاكثر والاغلظ غذاء والابطأ نزولا وتحليلا واما الابدان المستحصفة والخصبة والعديمة للتعب فتحتاج الى الالطف غذاء والاسرع خروجا وتحللا (أوفق صنوف الخبز) أوفق صنوف الخبز فى أكثر الاحوال الحوارى المعتدل الملح والبورق والتخمير المختبز فى التنور المعتدل فى غلظه ورقته لان هذا خبز معتدل فى كثرة الاغذاء وقلته وسرعة خروج ثفله وبطئه والابدان المعتدلة والقريبة من الاعتدال أكثر من التى فى الافراط وكذلك الحال فى المهن والبلدان فان الناس المعتدلى التعب أكثر من المفرطى التعب والبطالين وكذلك ساكنو البلدان المعتدلة والقريبة من الاعتدال أكثر من ساكنى الواغلة فى الشمال والجنوب وانما اضطررنا الى ذكر هذا لاتصال الكلام مع ضماننا اننا لانشتغل بالعلل والاسباب لكن نشرح الامور الجزئية والنافعة العائدة على الكل بالاصلاح (اختلاف الحنطة فى الخبز) وفيماذكرنا من أمر الخبز المعمول من الحنطة كفاية على ان الحنطة تختلف فيختلف الخبز بحسب اختلافها فيكون المتخذ من الحنطة الحمراء الرزينة العلكة واللزجة لزجا علكا ويكون أكثر غذاء وابطأ انحدارا وأحوج الى تكثير الملح والخمير والبورق والاولى ان يتعهد آكلوه أنفسهم بالرياضة والحركة وبما يفتح السدد ويمنع من تولد الحصى (فى الخبز من البيضاء) والمتخذ من الخبز من الحنطة البيضاء الهشة الخفيفة المسفنة أقل حاجة الى ذلك وجملة منفعة الحنطة انها تغذو البدن وتولد مايتولد منه اللحم وجوهر جميع الاعضاء فيكون خلفا مما تحلل

وجملة

كاللبن وماء المطر أو شديد قوة القوام كالارز والذرة واما البشاعة كالخبز الملى والدسومة كالشئ الكثير الدهنية أو الزهومة كالشئ المتغير الدهنية أو الحدة فى الطعم كالبصل والثوم أو المرارة كاللوز المر أو الحموضة كالخل الحاذق أو اللزوجة كالهريسة والسمك أو القبض كالغبيراء والنبق والسفرجل أو الملاسة كالفالوذج والصمغ أو النفخ لمزاج رطب ويابس غير محكم التداخل كاللوبياء والتوت أو النفخ من أجل رطوبة مع برودة كاللبن الحامض وضرب من التعديل فى ترتيب الغذاء وفى جمع بعضه مع بعض والخطأ فى التعديل ان يعقب بطئ الانهضام ماهو سريع الانهضام فيسبقه السريع الانهضام ويحتبس عن النفوذ لكون البطئ الانهضام من تحته أو الزلق قبل البطئ الانهضام أو المسهل أو قبل أو بعد الطعام أو العصار بعد الطعام كالسفرجل أو الممكث فى المعدة على الطعام كالكمثرة أو المعين على فساد متوقع من الطعام كالثوم على الكرنب واللبن فأحدهما يعين التعفن والثانى يعين التجبن وفساد الجمع امالتهيئته العفونة أو للانعقاد أو

وجملة مضار الحنطة ماقد ذكرنا و يدفع بما قد وصفنا (جملة منفعة الحنطة ومضارها) والحنطة أوفق حبة عمل منها الخبز وأشدها ملاءمة لبدن الانسان المعتدل واذا كانت نيئة فربما تولد منها حب القرع ويدفع ذلك بان يتحسى بعقبه المري النبطي والخل الثقيف (التي من الحنطة والمقلو) وادمان أكل المقلو منها يعقل البطن فلذلك ينبغي ان يتلاحق بما يسهله اسهالا معتدلا كالفانيد السجزي والتين العلك وما أشبه ذلك (الحنطة المطبوخة والفريك) واما الحنطة المطبوخة والفريك فينفخان جدا ولذلك ينبغي أن يؤخذ بعدهما جوارشن الملوكي والفلافلي ويحذر شرب الماء الكثير عليهما فان ذلك يورث القولنج النفخي (النشا) وأما النشا فانه يولد السدد فلذلك ينبغي لمن أدمن أكل الاشياء المتخذة أن يأخذ مما ذكرنا مما يفتح السدد و يدر البول وهو أصلح للصدر والرئة و يلين الخشونة فيهما و يمنع نوازل الزكام (السويق من الحنطة والشعير) ولان السويق أحد ما يكثر استعماله والتغذي به فلننقل فيه بمقدار ما يليق بغرض هذا الكتاب فنقول ان كل سويق مناسب للشئ الذي يتخذ منه فسويق الشعير أبرد من سويق الحنطة بمقدار ما الشعير أبرد منها أعني من الحنطة وأكثر توليدا للرياح والذي يكثر استعماله من الاسوقة هذان الصنفان أعني هذين السويقين سويق الحنطة وسويق الشعير وهما جميعا ينفخان و يبطئان النزول عن المعدة و يذهب ذلك عنهما ان يغليا بالماء غليا ناجيدا ثم يصبا على خرقة صفيقة ليسيل عنهما الماء و يعصرا حتى يصيرا كبة ثم يشربا بالسكر والماء البارد فيقل نفخهما و يسرع انحدارهما و ينفعان المحرورين والملتهبين اذا باكروا شربهما في الصيف و يمنعان كون الحميات والامراض الحارة وهذا من أجل منافع السويق ولا ينبغي لمن شربه أن يأكل في ذلك اليوم فاكهة رطبة ولا خيارا ولا بقولا ولا يكثر منهما وأما المبرودون ومن يعتريهم النفخ في البطن وأوجاع الظهر والمفاصل العتيقة والمشايخ وأصحاب الامزاج الباردة جدا فلا ينبغي لهم أن يتعرضوا للسويق بتة وان اضطروا اليه فليصلحوه بان يشربوه بعد غسله بالماء الحار مرات بالفانيد والعسل وبعد اللت بالزيت ودهن حبة الخضراء أو دهن الجوز وسويق الشعير وان كان أبرد من سويق الحنطة فان سويق الحنطة لكثرة ما يتشرب من الماء يبلغ من تطفئته وتبريده للبدن مبلغا أكثر ولا سيما في ترطيبه فيكون أبلغ نفعا لمن يحتاج الى ترطيب وسويق الشعير أجود لمن يحتاج الى تطفئة وتجفيف الابدان وهؤلاء هم أصحاب الابدان العبلة الكثيرة اللحوم والدماء وأما الاول فلاصحاب الابدان القضيفة القليلة اللحم المصفرة ولمن يحتاج الى ترطيب (سائر الاسوقة) وأما سائر الاسوقة فانما تستعمل على سبيل دواء لا على سبيل غذاء كما يستعمل سويق التفاح والنبق والرمان الحامض لعقل الطبيعة مع حرارة وسويق الخرنوب والغبيراء يعقلان الطبيعة والقول فيهما خارج عن غرض هذا الكتاب (القول في الفتيت) والفتيت أيضا أحد ما يستعمله الناس للاغتذاء استعمالا كثيرا وهو أيضا منفخ و يولد الامراض الباردة والريحية كالقولنج ووجع الجنب والخواصر و يذهب ذلك منه ان يتخذ خبزه بالسمسم والكمون والنانخواه و يكثر بورقه و يجاد تخميره و يشرب بالسكر فيسرع انحداره و يقل نفخه و يلطف قراقره و ينبغي أن لا يجمع بين الفتيت والفواكه الرطبة ولا ان يؤخذ في وقت قريب بعضه من بعض ولا يتعرض له أصحاب أوجاع المعدة والقولنج (الثريد) وأما الخبز المنقع أعني النقيع بالماء الذي يسمى الثريد فكثير النفخ مضعف للمعدة مطلق للبطن لا يحتمله الا أصحاب الامزاج الملتهبة الحارة في الاحوال والازمان الحارة واذا أخذ في انحطاط الحميات الحارة فانه يطفئ تطفئة عجيبة و يطلق البطن فأما سائر الناس الاصحاء وخاصة المبرودون والذين يعتريهم النفخ والرياح فلا ينبغي أن يتعرضوا له (خبز الارز) ولان الخبز المتخذ من الارز يتلو المتخذ من الحنطة في كثرة اغتذاء الناس به فينبغي أن نذكره فنقول ان خبز الارز في الجملة أعسر هضما وأبطأ خروجا من

للارتياب والمكث أو للانحدار بان يزلق أو يعصر أو يسهل نحو آخر ونوع من فساد الجسم يتعلق بالخاصيات ومن ضروب التعديل للطعام وقته وهو ان يتناول الاول وقد انحدر الثاني و يتناول وقد صدق الجوع الطبيعي دون العرضي والمرضي و يتناول وقد أخرج عن المعدة الخلط الذي يخاف أن يستحيل اليه الطعام كمن يتناول العسل وفي معدته مرة أو اللبن الحامض وفي معدته بلغم و يتناول وقد تمت الرياضة التي يحتاج اليها الغذاء المتقدم الاسي ومن ضروب تعديل الانهضام مراعاة الاحوال عليه من الحركة والسكون والنوم واليقظة حتى لا ينخفض بحركة دائمة ولا يفجج بسكون دائم بعد هضمه واليقظة كالحركة والنوم كالسكون ومن هذه الابواب مراعاة حال النفس من الغضب والغم والفرح وغير ذلك فان الاغذية الحارة مع الغضب مضرة واليابسة مع الغم مضرة والاغذية الرطبة مع الفرح تولد الكثرة وهي زيادة مشتركة من الاخلاط الاربعة وكذلك البارد مع الخوف الشديد أو اللذة المفرطة مضرة وكذلك الكثيرة مع السكون والقليلة مع الحركة وأما

خبز الحنطة ولذلك قد وقف الناس منه بالتجربة على أن لا يأكلوه الا مع المالح أو الدسم الكثير أو اللبن أو مع الثوم وذلك انهم متى لم يأكلوه مع هذه الاشياء عظم ضرره وكان منه القولنج الثفلي والريحي وينفع منه أي من القولنج المذكور أكله مع المالح لانه يسرع باخراجه ولا يترك فضلته بطول لبثها في المعي ويلذع المالح للمعي ومع الدسم واللبن باذلاقه ومن تولد القولنج الريحي الثوم وليس يجترئ أحد منهم أن يأكله مع ماء الحصرم أو مع المضيرة ونحوهما اللهم الا في غير أوقات الصحة كما يؤكل الارز المطبوخ بالسماق للقصد الى عقل البطن ومع الرائب في بعض الاحوال للتطفئة وتسكين العطش وذلك بعد جودة طبخ الارز نفسه فأما خبزه فان أكل ببعض هذه الاشياء عظم ضرره ومن أجل ذلك يدفع مضرته بما يسرع اخراجه والفانيد والسكر والعسل وعقيد العنب والتمر مما يزيد في اغذائه ويجوده ويسرع خروجه وهو سريع الى تولد السدد في الكبد والطحال فلذلك ينبغي أن يتعهد من اضطر الى ادمانه وخاصة ان لم يكن جرت به عادته الادوية الفتاحة لسدد الكبد والملطفة للطحال ومما ينفع من ذلك مما يتأدم به كامخ الكبر والمخلل والهندبا ومن الهندبا البرية الطرخشقوق والكرفس والسذاب والارز يسخن قليلا ويجفف كثيرا الا أن يقع مع الاشياء المرطبة كالذي ذكرنا فينفع من استطلاق البطن ويغذو غذاء كثيرا ويخصب الجسد اذا طبخ باللبن وأكل مع السكر فيزيد حينئذ في المني ونضارة اللون (خبز الشعير) وأما الخبز المتخذ من الشعير فنفخ مبرد للبدن ولذلك ينبغي أن لا يأكله من لا يروم تبريد البدن به بل ان اضطر الى ادمانه فبالعسل والتمر والالية والاسفيدباجات الكثيرة التوابل ويشرب عليه ماء العسل ليأمن تشبيكه للمفاصل وتوليده للقولنج الصعب الشديد (الشعير في الجملة) والشعير في الجملة يبرد تبريدا يسيرا وينفع المحرورين وأصحاب الامزاج الحارة ويضر بمن يعتريه الرياح والامراض السوداوية (خبز الحمص) وأما خبز الحمص فبطيء الانهضام جدا لا يكاد ينزل ولذلك ينبغي أن يكثر ملحه أو يؤكل بالملح الكثير متى اضطر اليه مضطر وان يطرح في أمراق الاسفيدباجات المالحة الدسمة جدا فانه ان لم يفعل ذلك ولد أوجاعا في المعدة صعبة وتبندق الثفل وعسر خروجه وآلم الكلى والامعاء (الحمص في الجملة) والحمص في الجملة يسخن ويرطب وينفخ ويزيد في الانعاظ والمني وماؤه يلين البطن ويخرج الريح اذا طبخ مع الكمون والملح الكثير والشبث وأكل بالزيت والخردل وينفع من الامراض البلغمية والحسا المتخذ منه ومن اللبن نافع لمن جفت رئته ودق صوته وماؤه أيضا ينقي الكلى والمثانة من الرمل والحصى وأما الرطب منه فنفخ بطيء الهضم ولا ينبغي أن يشرب عليه الماء ساعة يؤخذ منه لانه ان شرب عليه الماء أكثر نفخه جدا ولا سيما ان كان قد أخذ منه شيء كثير بل يشرب عليه اليسير من الشراب الصرف أو يؤخذ بعده شيء من الكموني والفلافلي اللهم الا أن يطلب بذلك الزيادة في الانعاظ (خبز الباقلي) وأما خبز الباقلي فنفخ لا يكاد يدانيه في النفخ شيء من الحبوب وهو مع هذا كثير الصعود الى الرأس مثقل له فمن كان من الناس يعتريه الرياح في البطن فالاجود أن لا يقربه فان اضطر اليه أكله مع الامراق الدسمة وأخذ بعده من الفوتنجي والفلافلي وجوارشن الكموني ومن كان انما يتأذى به بصعوده الى الرأس فليصطبغ بعده بخل (الباقلي المطبوخ) وأما الباقلي المطبوخ فهو كذلك منفخ صعود الى الرأس ومما يدفع نفخه ان يطبخ بعد أن ينبت ويقشر ولا يترك في التنبيت مدة طويلة لكن بقدر ما يتفلق ثم يؤكل بالزيت وبدهن الجوز والكرويا والكمون والسذاب والصعتر فان ذلك مما يكسر رياحه والادهان تسهل خروجه من البطن وتقلل من صعود بخاره الى الرأس (الباقلي الرطب) وأما الرطب منه فنفخ أيضا وكثير الانفاخ جدا الا أن صعوده الى الرأس أقل وخروجه من البطن أسرع ومما يسرع خروجه ويمنع أيضا من نفخه ويكسر انفاخه أكله بالملح الكثير والاصطباغ بالمري من بعد أكله

والمدافعة

الشراب فتعديله أيضا من وجوه شبيهة بهذه الوجوه والشراب يقال للماء ويقال للمسكر ويقال أيضا للمشروب وأشربة الفواكه وانما غرضنا ههنا في الماء وفي الآخر ولنتكلم أولا في الماء فنقول تعديل الماء اما في كميته حتى لا يكون فوق الذي ينبغي ولا دون الذي ينبغي واما في كيفيته حتى يكون رقيقا خفيف الوزن عديم الرائحة والطعم قبولا للحر والبرد بسرعة ومن الانهار الجارية على الطين الحر أو الطين العذب سريع الجرية بعيدا عن المبدا الذي منه ينبع مكشوفا للشمس والريح وان كان النهر أعظم فهو أجود وخاصيته اللذة وسرعة الانحدار عن فم المعدة والشراسيف وسرعة الدرور والتعرق فان كان آجاميا أو كبريتيا أو زاجيا أو شبيا أو نحاسيا أو زنجاريا أو زرنيخيا أو فيه قوة شيء من المعادن أورث أنواعا من الامراض وخير مياه المعادن ماء الحديد ومن هذا الباب المياه المالحة والزعاقة والحامضة ومن التعديل ما يتناول بوقته حتى لا يكون على الريق ولا بعد الامتلاء ساعة الفراغ من الطعام ولا عقيب حركة مضنية ولا عقيب سبب يحلل البدن

والمدافعة بشرب الماء البارد عليه والنوم على فراش أوطأ وأسخن وتكميد البطن بخرق حارة فان كفى ونزل سريعا وخف البطن من أرياحه والا شرب عليه النبيذ الصرف القوى المسخن قليلا قليلا فان كفى ذلك والا أخذ الكمونى والتمرى والشهريارات ودواء الخبز وما أشبهها من الجوارشنات المسهلة ودخل بعد انحداره الى الحمام وتجرع من الماء الحار ودوفع بوقت الغذاء الى أن لا يبقى من النفخ شئ بتة فانه بهذا الوجه يبقى ويسلم منه أن يولد القولنج النفخى فاما الثفلى فقلما يتولد من الباقلى وذلك انه جلاء سريع الخروج من البطن والباقلى بالجملة يسخن البدن والرطب واليابس منه يخصبان البدن وماء الباقلى ينقى الصدر ويلينه ويمنع تولد الحصى فى الكلى والمثانة وجرم الباقلى يفتح سدد الكبد ويخرج الفضول من الصدر ويمنع النوازل الرقيقة التى تنزل من الرأس فيكون عنها السعال المقلق بالليل من النزول (قشور الباقلى) وفى قشور الباقلى الرطب مرارة وقبض يبثران الفم ويخشنان الحلق وربما هيجا الخوانيق وفى اللب منه أيضا مادام رطبا شئ من ذلك ويدفع هذه المضرة أن يغسل آكله فاه بماء حار ويتمضمض ويتغرغر به مرات كثيرة حتى تفقد الخشونة المتولدة فى فمه ولسانه ثم يمسك فى فيه شيأ من دهن اللوز والزبد أو دهن الخل فان ذلك يدفع هذه المضرة (خبز العدس) وأما العدس خبزه وجرمه كما هو فمولد للدم الغليظ الاسود ولذلك يتولد من ادمانه الماليخوليا والسراطين والدوالى ونحوها فمن اضطر الى ادمانه فلينفض بدنه بمطبوخ الافتيمون وبمعجون القرنفل ويدمن الشراب الصافى الرقيق فانه يمنع من تغليظ دمه ويأخذ عليه متى وقع فى طبيخ أو أكثر منه فى بقل فنفخه الجوارشنات الكاسرة للريح والشراب المسخن اليسير الصرف ومتى اضطر الى ادمانه لم يفعل غير اخراج السوداء بالاهليلج الاسود والافتيمون والبسبايج ليسلم بذلك من الامراض السوداوية وينبغى ان يتركه بتة من تعتريه الامراض السوداوية كالماليخوليا وابتداء السراطين والدوالى والبواسير فلا تعرض له البتة (العدس فى الجملة) وأما العدس فى الجملة يبرد ويجفف وماؤه اذا طبخ بقشوره يلين البطن ومقشره يعقل البطن ويسكن ثائرة الدم وينفع صاحب الجدرى ومن الامراض الحارة اذا طبخ مع الخل أو مع ماء الحصرم ونحوه (الماش) وأما الماش فانه اذا أكله المحرورون ومن يحتاج الى تدبير لطيف لم يحتج الى الاصلاح ولا كانت فيه مضرة ينبغى ان تدفع عنه لانه يبرد ويغذو غذاء ليس بالكثير فاما المبرودون ومن يعتريهم الرياح فينبغى ان يدفعوا مضرته بالاخذ من الجوارشن الكمونى وأكله بالخردل (اللوبياء) فاما اللوبياء فانه كثير النفخ وليس مع ذلك يصلح للمعدة بل يغثى ويبخر ويصدع الرأس أيضا ولذلك ينبغى أن يؤكل بالخردل والخل والسذاب والمرى فان الخل يمنع تبخيره الى الرأس وتوليده الغثى والخردل والمرى يذهبان أيضا بما فيه من تقليبه المعدة ويطيبانه ويشهيانه الى الطبيعة ويسرعان باخراجه من البطن والسذاب يكسر نفخه ورياحه (فاما الجلبان) فانه لا يتغذى به الا فى الندرة فان اضطر الى ادمانه مضطر فليتلاحق مضرته بالاكثار معه من الحلواء والدسم ونفض البدن من السوداء بما ذكرنا من الادوية ومرخ خرز الظهر والعنق ومخارج الاعصاب بدهن القسط ودهن السوسن ودهن النرجس والاستحمام بالماء العذب الفاتر ثم الوقوع بعقبه فى الماء البارد ليسلم من مضرته بالاعصاب وتغليظه للحواس وتوليده للسوداء (الترمس) وأما الترمس فانه قبل ان يطيب دواء لا غذاء وذلك انه قوى المرارة فاذا نقع وصب ماؤه حتى تذهب مرارته كان أحد الحبوب التى تغتذى بها الناس وليس يحتاج الى اصلاح شئ من هذه وتلاحق ضررها متى لم يدمن وان أدمن أكل الترمس اضطرارا اليه فينبغى ان يكثر معه من الحلواء والدسم لينقله الى طريق الغذاء عن الدوائية ويقل افساده للدم (وأما الجاورش) والدخن والذرة فانها عاقلة للبطن والطبيعة ماسكة لهما مجففة للبدن ولذلك ينتفع بها حيث يراد عقل

فوق القدر مثل الجماع والحمام ولا عقيب سبب يوجب تشبع الحرارة الغريزية بالافراط كالغضب والفرح ويكون بعد مارق الطعام واحتاج الى التنفيذ أو عند معالجة الامراض الحادة * وأما الشراب الآخر فمن نوع تعديل جوهره ماهو فى كميته اذ الاكثار منه يفعل فعلين متضادين فيفعل فى الاجسام الحارة زيادة مرار أو دم حار أو تسخينها أو تعفينها أو تسييلها الى غور الاعضاء وفى الباردة يفعل البرودة والرطوبة على ما نصفه بعد وأما كيفيته فان لا يكون للمحرورين شديد المرارة غليظ القوام والمبرودين شديد العفوصة رقيق القوام وان لا يشتد للمعتدلين مرارة ولا صبغ ولا طعم بشع ولا رائحة مفرطة بل يكون مقبول الرائحة لذيذ الطعم جاريا على اللسان لا يفعل قبضا ولا مرارة ولا حموضة ثم أصلحه للمحرورين الابيض الرقيق المتخذ من عنب فيه أدنى حموضة وللمبرودين العتيق الصافى الاحمر القوى الذكى وللمعتدلين المعتدل والممزوج صالح لمن به حرويبس ضار لمن به ضعف العصب وزيادة رطوبة وأما تعديله فى وقته فان لا يؤخذ على الخلاء والخواء

الطبيعة وتجفيف البدن ويمكن ان يغتذى بها المستسقون والمترهلون ويدفع عقلها للبطن باكلها مع الدسم الكثير وتجفيفها للبدن بتعهد الحمام والمرخ بالدهن وشرب الشراب الكثير المزاج وأكل الاشياء الحلوة والدسم (خبز البلوط) وقد يتخذ من البلوط فى بعض الاحوال خبز وهو عاقل للطبيعة جدا وليس يسلم من مضرته اذا أدمن وخاصة من لم يتنده الا بالاكثار من الدسم ومن الحلواء والاشربة الحلوة (الشاهبلوط) فأما الشاهبلوط فانه أسرع خروجا بالاضافة الى البلوط الا انه أكثر رياحا منه وأكثر غذاء ويدفع باستعمال الجوارشنات المسهلة وشرب ماء العسل

﴿الفصل الثالث﴾ فى منافع الماء المشروب ومضاره وأصنافه وما الاوفق منه فى حال دون حال ومايدفع به المضار المتولدة منه وفى ذكر الثلج والجمد والماء البارد والحار وصنوف المياه ومنافعها ومضارها واصلاح مايحتاج أن يصلح منها (الماء) فى الجملة فلنذكر الآن الماء فنقول ان الماء مركب الغذاء وموصله الى الاعضاء وبه قوام رطوبات البدن والاعضاء الاصلية ونضارة اللون ورخوصة اللحم وهو يبرد البدن ويرطبه وينفع اصحاب الامزاج اليابسة والحارة وبالضد والاقلال من الماء والتقصير فيه عن مقدار الحاجة يجفف البدن ويوهن جميع الشهوات ويضعف البصر وجميع الحواس ويسهر ويسرع بالهرم والذبول والافراط فيه يرهل البدن ويبرد العصب ويورث النسيان والرعشة والسبات وسائر الامراض الباردة الرطبة والماء العذب يضر اما بكميته أو بكيفيته واما باستعماله فى غير وقته الواجب أما بكميته فاذا شرب منه بمقدار مايمدد المعدة تمديدا شديدا حتى تشتاق النفس الى القئ فانه فى هذه الحال يسئ الهضم ويخشى منه الهيضة وهذا أيضا انما يكون اما لفرط العطش واما لطلب الشارب لذة برده فان كان عن فرط العطش ثم كان ذلك لعارض وارد كتعب أو حمام أو أكل مالح أو حلو أو حار فينبغى ان لا يعاود ذلك العارض وان كان بلا عارض عرض فينبغى ان تدفع مضرته وقته ذلك بالقئ حتى يخرج الماء كله أو أكثره فاذا جاء الطعام أمسك عن القئ وصبر بالعطش ساعة وطلب النوم وجعل الغذاء من غذاء مالا يعطش وهو ماليس بمالح كالنمكسود والطعام المتخذ بالمرى ولا الطعام اليابس كالشواء والكباب المملح والكردناك وليس بحلو ولا بحار بالفعل ولا بالقوة كالحلواء الحارة والامراق والاسفيذباجات الكثيرة التوابل والبصل والكراث والكوامخ والجبن العتيق لكن يقتصر على البوارد الحامضة وعلى الاهال والقريص ومن الطبيخ على السكباج والزيرباج ويشرب الماء الصادق البرد فان لم يسكن العطش مزجه بالسكنجبين الساذج الحامض ورب التفاح ورب الرمان الحامضين وما أشبههما من الربوب ووضع يديه ورجليه فى الماء البارد ولم يساعد الشهوة مساعدة شديدة فان لم يصبر فمص الثلج قليلا قليلا ولم يشرب من مائه مايمكن أن يمدد البطن فانه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من مضرة الماء بكثرته التى تمدد المعدة ويصير سببا لسوء مزاج الهضم وانطلاق البطن والهيضة (الضار بكيفيته) أما اذا كان ذلك لطلب الشارب لذة برده فليقتصر على قصم الثلج قليلا قليلا فان ذلك يجزيه فيما يريد ويسلم من تمدد المعدة وترققها بالماء ومنعه اياها من ان تحتوى على الغذاء ويتدبر بهذا التدبير حتى يبطل هذا العارض عنه وهو يبطل فى يومين أو ثلاثة فانه بهذا الوجه يسلم من هذه المضرة (الماء الضار ببرده) وأما ان كان الماء انما يضر ببرده الشديد كالذين تتغنى نفوسهم الا من الماء الصادق البرد جدا واذا شربوه ساء هضمهم واعتراهم القراقر والنفخ والجشاء الحامض فينبغى ان يبردوه بالقدر الذى لا يغنى منهم أنفسهم فقط ولا يتجاوزون ذلك ايثارا للشهوة ويكمدون المعدة بالخرق المسخنة ويمرخونها بعد الخف من الطعام بدهن الناردين ويتعالجون أيضا بالثلج اليسير عن الماء الكثير ويدخلون من غد الحمام ويتعرقون فيه ويأخذون من السكنجبين السفرجلى والجوارشنات التى تقوى المعدة ولا تسخنها كجوارشن الطباشير وهذه صفته (جوارشن الطباشير) يؤخذ من

لاسيما لاصحاب الحر والبس ولا أيضا على الطعام ولا على أطعمة حريفة وعقيب صداع أو ضيق نفس مرىء أو فى ابتداء الرمد أو من به شئ من أنواع الرمد الثلاثة البسيط أعنى التعبى والتمددى والقروحى والانواع المركبة منها ولا من تقدمت منه أحوال توجب التخلخل للمنافذ وانتشار الحرارة الغريزية ولا على الحار فانه ضار ليس على مايظن انه نافع وأما الحركة فمنها حركة الاسفار ومنها حركة الرياضة ومنها الجماع وهو يصلح ان يجعل فى باب الاستفراغ أيضا الآثار أيثار ان نجعلها من هذا الباب ومنها الحركة النفسانية فحركة الاسفار قد عملنا فيها رسالة على حدة وهى مكتوبة فيها بالشرح وأما الحركات الرياضية فمن أنواع تعديلها ما يتعلق بالكمية حتى لا تكون متعبة طويلة ولا قليلة جدا فأما بالكيفية فحتى لا تكون شديدة فتكون كالطويلة وان قصرت ولا ضعيفة فتكون كالقليلة وان طالت وأما فى الوقت فان تكون بعد انهضام الطعام الاول فى الاحشاء والاوردة وقبل الطعام الثانى لا على الطعام والامتلاء وأيضا لا على الخواء المفرط أعنى على بعد عهده بالطعام كأنى

الطباشير الابيض الحلال وزن عشرة دراهم ومن الورد المطحون وزن ثلاثة دراهم ومن السماق المنقى من حبه وزن درهمين ومن الجلنار وزن درهم ومن القاقلى الكباب درهم ومن المصطكى والعود النىء من كل واحد وزن نصف درهم والشربة ثلاثة دراهم بماء السفرجل وماء التفاح واذا كان هؤلاء يشتهون مع هذه الحال الاغذية الحريفة ولا يشتهون الطعام الا بها ومعها فينبغى ان يطعموا اسلقا وخردلا ويقيؤا بالسكنجبين أو بالمرى تين متواليتين فان زال عنهم هذا العطش والا أعنوا التىء ثلاثة أيام ثم عاودوه حتى يزول هذا العارض فبهذا التدبير يسلم من مضرة الماء العذب المؤذى بكثرة كميته أو شدة برودته (الضار بحره) وأما الذين يميلون الى الماء الحار منه ثم يفسد عليهم هضمهم فينبغى أن يدرجوا قليلا قليلا الى شرب الابرد فالابرد حتى يصيروا الى الحد الذى لا يفسد هضمهم ويأخذون ربوب الفواكه القابضة الحامضة كالتفاح والسفرجل ونقيع السماق بالماء ورد حتى يحسوا بخشونة وقبض فى الفم فعند ذلك لا يفسد ما كان من الماء يفسد بحرارته هضمهم ثم يتدرجون الى شرب الابرد فالابرد حتى تقوى معدهم وتحتمل من البارد ما لا يفسد معه الهضم (الضار لاخذه فى غير وقته) فاما المضرة الحادثة منه عن أخذه فى غير وقته فان ذلك يكون اذا ذهب الانسان مثلا منه الى الالتذاذ بالماء البارد أن يشرب منه الكثير وهو يطعم أو يكون طعامه حارا بالفعل أو معطشا على ما ذكرنا فانه فى مثل هذه الحال يسبح الطعام فى وسط الماء ويمنع الماء المعدة من الانقباض عليه فان كان ذلك عن الاغذية فليتبدل على ما ذكرنا فان لم يكن بدل عنها فليتحمل العطش وليتعلل بقضم الثلج ومص الماء وتجرعه وترك الاستيفاء منه على الطعام الى ان يمضى ساعتان أو ينام نومة ثم يستوفى منه ما يسكن به تمام عطشه فان كان هذا العطش شديدا ولم يمكن ان يصابر العطش شرب ما يشرب من الماء بشراب ممزوج رقيق ودسم الغذاء فان ذلك يسكن هذا العطش ويسقطه وكذلك كونه فى مكان بارد ووضعه على المعدة خرقا مبردة على الثلج وفى الجملة فالتصابر على العطش بعد ان يصاب من الماء قليلا يوهن العطش ويكسره ثم انه يذهب به البتة كما يذهب التصابر على المتساعل بالسعال وعن الحك بالحكة فهذا الوجه فى دفع المضار الحادثة عن الماء المشروب بكثرته (مضار الماء والثلج ومنافعهما) وأما المضار الحادثة عن برد الماء والثلج فان أكثر ما يحدث ذلك باصحاب الامزاج الباردة والابدان الشحيمة والمشايخ والذين لا يزال تعتريهم الامراض الباردة وأصحاب المزاج الحار والالوان الحمر واللحوم الكثيرة والنبض العظيم فقلما يحدث بهم ذلك لبلوغ الماء البارد فى معدهم وجودة الهضم والمنع من الوقوع فى الحميات والامراض الحارة لان المياه الباردة الصادقة البرد والثلج والجمد من شأنها ان تمنع التهاب القلب والمعدة وعفن الدم فى العروق وهو يجمع أيضا جرم المعدة فتحتوى على الطعام احتواء قويا فيجود ذلك الهضم ويحسن اللون ويحمره ويزيد فى شهوة الطعام ولذلك نجد أكثر الناس والامم الذين يشربون الماء الحار صفرا خضرا نحفاء متورمى الاطحلة والاكباد فى أكثر الامر ضعفاء الشهوة للطعام ناقصى الشحم ردىء الدم الذى فى العروق مستعدى الالتهاب والعفن ونجد شاربى الماء البارد حمر الالوان خصبى الابدان قوى الاكباد والمعدة ضامرى الاطحلة وهذه منافع جليلة من منافع الماء الصادق البرد والثلج والجمد والجليد لان الماء الحار ما يسكن العطش فيضطر شاربوه الى الاكثار منه فيصير ذلك أيضا سببا لترهل البدن وفساد المزاج وابتداء الاستسقاء فأما الماء البارد فبالضد من ذلك فاما مضارها فقد قلنا ان أكثر ما يحدث بأصحاب الامزاج الباردة والمشايخ ومن يسرف فى الاصابة منها لاستلذاذه اياها وهم الذين متى ذكروا لذة الماء البارد استدعوه وشربوا منه واكثروا ولو لم يدعهم الى ذلك عطش صادق وقد يحدث الماء البارد والثلج والجمد فى هؤلاء أمراضا باردة رديئة فى العصب والدماغ ويفسد الطمث من النساء حتى يقل ويعسر خروجه فيورث أمراضا رديئة ويولد فى

الصوم ولا على استفراغات متقدمة اسهالية أو جماعية أو رعافية أو نزفية أو درورية أو انفجارية وان وقعت ضرورة الى حركة قوية ضارة تدرج اليها بالرفق وأما الحركة الجماعية فينبغى ان لا تكون على الخلاء الصرف فتورث هيجان المرار وغير ذلك مما نذكره ولا على الامتلاء الصرف ولا عقيب فصد أو اسهال أو حركة متعبة أو حمى أو غشى أو ضعف بوجه من الوجوه ولا على أطعمة نفخة عسرة الانهضام ولا علل فى الكلية مزمنة مثل تولد الحصى أو سلس البول أو حرقته أو عسره أو ذيابيطس ولا مع أوجاع المفاصل كالنقرس وعرق النسا وما أشبهه ولا مع آفات الحس والحركة كالخدر والفالج ولا على الرمد وضعف السمع ولا على حين ما يصعب على الطبيعة الانزال أو مع من لا يشتهى أو بالتكليف بغير صدق شهوة ولا لمن هو يابس المزاج خصوصا بارده ولا لمن هو بارد أعضاء التوليد أو نحيف السحنة أو ضعيف الاعضاء الاصلية فى الخلقة وتركه أيضا مضر معتاده اذا اشتدت شهوته وبعد عهده ولا سيما اذا كان متودعا منعما وكان خصب البدن كثير الدم وأما الحركات النفسانية فنتكلم

المفاصل وخرز الظهر أخلاطا غليظة لزجة تعسر على طول الزمان وتضر بمن به ورم في احشائه
أو خراج يحتاج أن ينضج و ينبغي أن يحذر أن يشرب من الماء الصادق البرد جدا مقدار كثير دفعة
قبل الطعام و بعده لئلا يطفئ حرارة المعدة اذا شرب منه شئ كثير ضربة و يدفع هذه المضرات
منه بان تستعمل أصحابه ادرار البول والتعرق في الحمام و بالحركات السريعة التي تهز المفاصل
هزا قويا متواترا شديدا كالاحضار والضرب بالصوالج والدلك لجميع البدن حتى يحمر ومرخه
من بعد بدهن القسط ودهن السوسن والنرجس ونحوها مما يسخن العصب و يلطفه ومما يدر البول
باعتدال بزر البطيخ اذا اقتمح بالسكر وزن خمسة دراهم فان خلط به من بزر الكرفس والدوقو
والانيسون كان أقوى في ذلك (صفة دواء يدر البول) دواء يدر البول يستعمله المحرورون وعند
الخوف من التهاب البدن وفي الابدان والازمان الحارة يؤخذ من بزر البطيخ المقشر وزن عشرة
دراهم ومن بزر القرع الحلو وبزر الخيار من كل واحد وزن خمسة دراهم ومن بزر الهندبا وبزر الفوفير
من كل واحد وزن درهمين ونصف ومن بزر الكرفس وزن درهم يستف من الجميع وزن خمسة دراهم
بماء الجلاب (صفة دواء آخر أقوى في ادرار البول) و يستعمل عند بدو التحجر في المفاصل وتولد
الاخلاط الغليظة في خرز الظهر و ترهل البدن عن الافراط من شرب الماء البارد يؤخذ من بزر
الكرفس وزن عشرة دراهم ومن النانخواه والدوقو وفوة الصبغ والابهل والاسارون من كل
واحد وزن درهمين ومن الفانيد السجزي مثل الجميع و يستف منه وزن خمسة دراهم بماء قد طبخ
فيه برساوشان و يأكل في هذه الايام من ماء الحمص وخاصة الاحمر فان هذا الدواء ان أدمن استأصل
أوجاع المفاصل الغليظة ومنع من تكونها وقد يحدث عن الثلج والجمد والماء الصادق البرد مضرة
شديدة باصحاب الربو والسعال و يمنع من نضج الزكام فينبغي أن يجتنب في مثل هذه الاوقات فان لم
يمكن تركه البتة دفع ما يحدث من ضرره ما أصاب منه اما التخشين الصدر فالغرغرة بالماء الحار بعده
واما المنع الزكام من النضج فيصب الماء الحار مدة طويلة على الرأس في الحمام في آخر النزلة وخارج
من الحمام في بدوها وأما منعه الخلط الفاعل للربو من الخروج فبأن يستعمل بعده طبيخ
البرساوشان وطبيخ الزوفا أو يؤخذ من نور الانجرة المعجون بعقيد العنب و يتغرغر بالماء الحار و يكمد
الصدر و يلعق العسل فان ذلك يدفع هذه المضرة وللماء الصادق البرد اذا أخذ منه بقدر الذي يشتهى
ضربة بعقب الحمام الحار جدا أو بعقب الحركة العنيفة والبدن ملتهب بعد التعب فألم مضرة عظيمة
جدا وهو انه يبرد مزاج الكبد ضربة تبريدا شديدا يؤدي الى الاستسقاء فينبغي ان يحذر في مثل هذه
الاحوال فان لم يطق الصبر عليه تجرع قليلا قليلا وان اتفق في حال ان يشرب منه شارب ضربة
قدر الري بودر الى تكميد الكبد حتى يحس بالسخونة قد وصلت اليها وتلاحقه بالشرب من
الشراب القوي الصرف قدر رطل قليلا قليلا فان لم يجد بعد ذلك وجعا تحت الاضلاع العليا من
الجانب الايمن ولا قرقرة خفيفة اذا غمز على ذلك الموضع فقد سلم من شره وكفى هذا العلاج وان
وجد ذلك احتاج ان يعاود أخذ الشراب الصرف و يأخذ أيضا بعض الادوية والجوارشنات
المسهلة والامروسيا والاثاناسيا نافعان في هذا الوقت والزنجبيل المربى وان يستف من النانخواة
وزن درهمين أو اللوز المر قدر درهمين و يجتنب الاغذية والفواكه الحامضة أياما ولاسيما الرمان
الحامض جدا وحماض الاترج والحصرم والريباس فان هذه تسرع الى تبريد الكبد وكذلك الخل
وجميع ما يتخذ به ويجعل الغذاء أياما ماء الاسفيذباجات المبزرة والمطجنات والقلايا المطيبة بالافاويه
وفيما ذكرنا من تلاحق ما يحدث من ضرر الماء البارد والثلج والجمد وتفاضل أحدها على الآخر
كفاية وكذلك ينبغي ان نقول فيه بمقدار الحاجة وكذلك في الماء المبرد على الجمد والثلج والذي قد
أذيب فيه الثلج والجمد وفي ماء القني وماء الآبار التي لا تجري والاودية وفي الماء الذي يغلي ثم يشرب

• وأما باب النوم واليقظة فاصناف تعد بلها فان يكون في الوقت الذي ينبغي أعني على الطعام مقدار ما يحفظه على المعدة ومقدار الوقت المفروض بالطبع بالاعتدال وهو قريب من اثنتي عشرة ساعة يوزعه أكثره ليلا ومقدار ساعة أو ساعتين نهارا ان كان يتغذى وان لم يتغذ فالقيلولة مكروهة له الا لسبب من الاسباب الموجبة للراحة عن تعب شديد أو غضب مفرط أو فكرة وغم والسهر المفرط ضار لاسيما لاصحاب الامزجة النحيفة والامزجة الحارة والنوم المفرط ضار لاسيما لاصحاب الابدان العليلة الممتلئة • وأما الاستفراغ والاحتباس فالمعتاد منه الفصد والاسهال والعرق والبول والانزال وقد قلنا في الانزال وأما الفصد فينبغي أن يكون بعد وجوب منه واحتمال من السن والعادة والطبيعة والقوة والفصل وينبغي أن لا يكون بعد الحركة والامتلاء والجماع والتعب كيف كان الا عند الضرورة ولا بعد ما تقدمه شرب ماء كثير أو شراب مثير للاخلاط ولا مع ضعف المعدة والقلب ما أمكن وان يجتهد حتى يخرج المقدار المطلوب من الدم

وفى ماء القطر وماء المطر وكذلك ينبغى ان نقول فيه بمقدار ما يليق بغرض كتابنا هذا أعنى ان نذكر من ذلك ما هو النافع والمطلوب فقط دون العلل والاسباب فنقول ان الجمد يفضل بعضها على بعض بحسب فضل الذى منه كان فيكون الكائن عن الماء الذى هو أجود أجود وعن الماء الذى أردأ أردأ (الجمد فى الجملة والثلج) وأما الثلج فيختلف بحسب المواضع التى يقع عليها فانه ربما يقع على جبال ومعادن كبريتية وزاجية ونحوها فما كان فيه من هذين طعم مستبان أو رائحة منكرة فردى، لا ينبغى أن يستعمل فان لم يكن بد من استعماله أصلح وتلوحق ضرره على ما سنبين ونقول فيه عند ذكرنا المياه الرديئة وما كان فيه تغير من ريح أو طعم أو لون منكر فهو أردأ فاجتر السليم وأما الجمد فان كان من ماء جيد مختار فلا كثير فرق بينه وبين الثلج النقى الا أن الماء المبرد به أبطأ انحدارا عن فم المعدة ومن أجل ذلك يكون أصلح لمن يحتاج الى التبريد الشديد كالمحمومين والملتهبين وأردأ لمن لا يحتاج الى ذلك ومن يؤذيه الماء البارد جدا وانما تضطر اليه الشهوة فانه لا يمكنه أن يشرب غير الصادق البرد فأما اذابة الثلج والجمد فى الماء وتبريد الماء بهما من خارج فانه اذا كان الماء ماء جيدا مختارا وكذلك الثلج والجليد لم يكن بين ذلك فرق بتة اللهم الا أن لا يبرد الماء بهما من خارج بقدر ما يبلغ برده برد الماء المذاب فيه الجمد والثلج فأما اذا كان الماء جيدا والجمد والثلج رديئين فتبريده بهما من خارج أصلح من اذابتهما فيه وبالضد وأما اذا كان الماء رديئا والثلج والجمد جيدين سليمين فكلما أكثر منهما فى ذلك الماء كان أصلح وماء القنى فى أكثر الامر يصلح باذابة الثلج فيه لان أكثر القنى متخلف فى الجودة عن الماء الكائن عن الثلج وقلما يصاب ماء قناة يبلغ من رقته فى قوامه وسرعة نزوله عن المعدة وخفته عليها وقلة انتقاله لها واسراع السخونة والبرودة اليه واسراع نضج ما يطبخ به ما عليه ماء الاودية الغزيرة الممتدة عن الثلوج الكثيرة السليمة وهذه الفضائل التى من أجلها يكون الماء مختارا موثرا على غيره فأما الجمد فاذا كان من ماء الوادى فاذابته فى ماء القنى أصلح فى أكثر الامر فاما اذا كان من ماء قناة فعلى حسب حاله من حال ذلك الماء (ماء القنى الجارية) وأما القنى الجارية فأفضل فى أكثر الاحوال من ماء الآبار الواقفة اللهم الا أن يوجد فى ماء القنى الجارية طعم أو ريح منكر غريب فاما فى أكثر الامر فان ماء القنى الجارية أرق وأخف وأسرع نزولا عن المعدة من ماء الآبار الواقفة وقد ذكرنا فضائل الماء فليكن الاختيار له بحسبها ولا سيما فضيلته فى سرعة نزوله عن المعدة فان هذه الفضيلة تفوق جميع الفضائل الاخر (ذكر ماء الوادى) ذكر بعض فضلاء الاطباء وقدمائهم أن ماء الاودية يضر بمن يعتاده القولنج اضرارا أكثر من اضرار ماء القنى (الماء المغلى) وأما الذى يغلى ثم يبرد ويشرب فأقل نفخا وأوفق لمن يعتريه النفخ فى جوفه وهو أقل موافقة للمحرورين والملتهبين (ماء القطر) وأما ماء القطر فسريع النزول عن المعدة والنفوذ الى الاعضاء والخروج بالعرق والبول الا أنه سريع التبخير الى الرأس ولذلك يضر فى هذه الحالة بالذين تمتلئ رؤسهم سريعا وتظلم أعينهم ويسرع اليهم الزكام والنزلة (ماء المطر) وأما ماء المطر فرى، حلو خفيف سريع النزول عن المعدة الا أنه متهيئ للعفونة ولذلك تكون مائية الدم الكائنة منه متهيئة للتعفن واشتعال الحميات فلذلك ينبغى أن يجتنبه المتهيؤن لتعفن الدم وتولد الحمى ولا سيما فى زمان الخريف فانه أشر ما يكون هو فى نفسه فى هذا الوقت وأشد ما يكون أيضا استعدادا للعفونة فى هذا الوقت فمن اضطر اليه فليشربه بالسكنجبين الساذج الحامض فان ذلك يدفع مضرته هذه وقد كنا ذكرنا قبل المضار الحادثة من شرب الماء الغير البارد بانه يهيج الاحشاء ويصفر اللون ولا يبلغ من تسكين العطش مبلغ البارد فيحوج لذلك الى الاستكثار منه فيصير بكميته أكثر ضررا فمن اضطر الى ذلك فليمل أغذيته الى الحموضة فيجعلها من المتخذة بالخل والرائب الممخض وحماض الاترج والمصل ونحو ذلك ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة ويتحرى ويتطلب المراقد والمساكن الباردة والرطبة النزهة ويحذر التعب والاكل من الحلو

فى كرتين أو ثلاث عند ارادة تسكين الاوجاع ثم يتبع بالسكون فلا ينام عليه فأما ان خولف هذا فحدثت منه تهيآت من الامراض التى نذكرها ثم الفصد الزائد على المقدار الطبيعى يعجل شفاء العلة الموجعة من أى مادة كانت الا ان قوام الحرارة الغريزية متعلقه بالدم وقوام الحياة متعلقه بالحرارة الغريزية فلهذا الاحتياط والتوقى فيه أحسن وأبلغ، وأما الاسهال أيضا فينبغى ان يكون أيضا عند قوة البدن وحاجته وبما يسهل الخلط الغالب الضار وبعد جودة الحمية وان لا يتعقبه أو يتقدمه حركة عنيفة أو جماع وان لا يشرب عليه ماء كثير ولا يؤخذ وفى المعدة طعام كثير ولا يؤخذ عليه طعام مالم يحتبس اسهاله وان يخفف الطعام والشراب فى ذلك اليوم جدا ويبلغ بادنى ما يمكن منهما ومما يتصل بهذا الباب تدارك من شرب المسهل ولم يسهله أو أسهله فوق المقدار الذى ينبغى فاما القىء فان الكثير منه يفسد فسادات كثيرة وفى استعماله فى الاوقات منفعة عظيمة لبعض الناس على الريق ولبعضهم على الطعام وأولى الاوقات به الشتاء وأما الدرور فينبغى أن لا يكون مفرطا ولا

والمالح والعفص واليابس فانه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من مضار الماء الحار ولا يدع مع ذلك ان يبرده بجميع ما يقدر عليه من الرفع في الهواء بالليل ودفنه في النهار في السراديب وفي وسط الرمل المبلول ونحو ذلك مما يقدر عليه ويتخذ له وقد ذكرنا من دفع المضار الحادثة عن الماء المشروب بكثرته أو حره أو برده أو باستعماله في غير وقته ما كفى وقد يحدث أيضا في الهضم ضرر وفساد بقلة شرب الماء وذلك لفقد العطش وتدفع هذه المضرة بان يشرب الماء وان لم يشتهه قدر ما كان يشغل اذا شرب وعدد المعدة ثم ينبغي أن يتعالج بالقيء على ما ذكرنا حتى يزول هذا العارض ويحدث عطش معتدل يصاب به من الماء قدر الحاجة وليس ينبغي للناظر في هذا الكتاب أن يطالبنا بذكر الاسباب والعلل في كل موضع منه لانا قد ذكرنا انا توخينا أن نعدل عن ذلك الى العلاج النافع نفسه ولانا لو ذهبنا نفعل ذلك لطال هذا الكتاب طولا مفرطا جدا وغرقت العلاجات النافعة وضاعت في خلال الكلام في الاسباب والعلل وذهب الانتفاع بها عمن ليس له غاية الدربة في الصناعة وعن العوام جملة اذا كانوا لا يجدونها متسقة منظومة بل مفترقة متبددة في خلال كلام ليس في وسعهم فهمه فمن أجل ذلك صار هذا المسلك أنفع للجميع وذلك انه يقف من فن أهل الصناعة على مطلوبه وقوفا سهلا لانتظام المعاني وترادفها فينتفع باستعمالها ولا تضره قلة معرفته بعللها وأسبابها وأما العالم الدرب بالصناعة فيجمع له ذكرها حتى يكون نصب عينه وذهنه وتصوره لاختصار الكلام فيها وايجازه وهو غني لعلمه بعللها وأسبابها عن اعادة القول فيها فلننقل الآن في ضروب المياه (صنوف المياه) الرديئة التي فيها كيفيات رديئة كالقابض العفص والمالح والكبريتي والمعدني والكدر والغليظ جدا والرقيق جدا والعفن ونقول فيما يدفع به ضررها عند الاضطرار الى شربها وفي بعض ما ينتفع منه به فنقول انه من البين أن جميع هذه المياه مطرحة الا عند الاضطرار والتداوي بها أو لفقد الماء المشروب ونقول (الماء القابض) ان الماء القابض ينفع من استطلاق البطن ورهل البدن وكثرة التحلل منه ويضر بعقله للطبيعة وامساكه البول وبطء نزوله من فم المعدة وسده لمسام البدن وتجفيفه اللحم بقلة نفوذه الى الاعضاء واضراره بالصوت والنفس بتجفيفه قصبة الرئة وهذا الماء في أكثر الامر شبي أو زاجي أو حديدي أو ما يجري على الحجارة التي فيها طعم هذه أو أرض فيها بلوط وخرنوب كثير أو ضروب من الاشجار القابضة العفصة وتدفع هذه المضار بأكل العسل وشربه بماء العسل وشرب دهن الحسك الجل على نقيع الزبيب وتدسيم الغذاء وادمان الحمام وينفع هذا الماء من زلق الامعاء واستطلاق البطن ودرور البول وكثرة جري العرق والطمث (الماء المالح) وأما الماء المالح فانه يطلق طبيعة من لم يعتده ثم انه يعقله ويولد الجرب والحكة والبهق والقوابي والثآليل وتدفع هذه المضرة بشرب الدهن وتدسيم الغذاء ومزج الماء بالسكنجبين الحامض وربوب الفواكه الحامضة والاكل منها في ابانها ومما يصلحه ويكسر أيضا طعم ملوحته أن يلقى فيه السويق الجيد المقلي ثم يصفى عنه مرات ويطرح فيه قطع التفاح الحامض أو النبق أو الزعرور ويترك فيه يوما وليلة ثم يصفى أو يطرح فيه الطين الحر الذي لا ملوحة فيه أو من الآجر الجديد أو من خزف التنور ثم يصفى عنه ويشرب أو يغلى غليا شديدا طويلا ثم يبرد بأشد ما يقدر عليه من التبريد ويصفى عما رسب أو يقطر من حباب أو جرار رقيقة فيعذب القطر فان احتمل محتمل مؤنة تقطيره بالرطوبة على صنعة ماء الورد قطر عذبا أو قريبا من العذب بحسب لين ناره وغلظ ملحه فانه متى كانت ملوحته عن ملح غليظ فارقته الملوحة بهذا العلاج سريعا ومتى كان عن نوشادر أو زهر الملح أو البورق كان ذلك فيه أعسر وقد ينتفع بهذا الماء من يكثر به الخراجات والدبيلات ومن به رهل في المعدة والبدن وعرق من (الماء الكبريتي) والماء الكبريتي يهيج الصداع ويظلم العين ويضعف المعدة ويسخن الكبد ويجعل

أيضا قليلا وكذلك العرق

(المقالة الثانية في الهواء)

الهواء الحار المسخن للقلب يحلل الجلد ثم هو مكثف له مهيئ لعفونة المرار والرعاف والصداع والحميات الحادة قليل الضرر للابدان التي مزاجاتها الطبيعية حارة أو مزاجاتها الخارجة عن الطبيعة باردة كثير الضرر لمن هو بالضد والاحتراس منه بالاكتنان والخامر وغير ذلك (فيمن ضربه الهواء فأضربه) أما الابدان الحارة اليابسة المهزولة فيعرض لهم من ذلك حمى يوم أو حمى عفونة وربما عرض لهم الدق ويعرض لهم الصداع والرعاف وغير ذلك وأما أصحاب الابدان الباردة الرطبة فيعرض لهم صداع لين وضيق نفس وضعف المفاصل وتعذر الحركة ويردهم الى الاعتدال (علاجه) فينبغي أن يشم من أصابه الكافور والصندل وماء الورد ويغسل وجهه ويديه ورجليه بماء الورد المبرد أو بماء بارد ويغذى بغذاء خفيف لطيف مزوري حصرمي أو نشوقي أو كشكية ويضمد قلبه ببقلة الحمقاء وبصندل وماء ورد وكافور ويشم الروائح الباردة ويسقى الاشربة الحامضة من

الدم مستعد للعفونة الا أنه يكسر الرياح و ينفع من وجع الصلب و المفاصل العتيق شرب أو استحم به (دفع مضار هذه) و يدفع مضار هذه بان لا يشرب فى وقت غرقه بل بعد وقت طويل و بعد صبه من اناء الى اناء وخاصة الى الخزف الجديد فانه ينفش عنه بهذا التدبير أكثر رائحة الكبريت ثم يصب على طين حر و يصفى عنه و يشرب برب السفرجل والريباس وحماض الاترج والرمان أو بمائها أو يؤخذ من هذه الفواكه قبله أو بعده و يحذر ان يشرب على هذا الماء شراب أو يمزج به (الماء المعدنى) فأما الماء الجارى على المعادن فالقابل لكيفية النحاس ينفع من يعتريه القولنج الصعب الشديد و تولد سحج الامعاء العسر المتآكل الواغل فى جرم المعى و ينفع أيضا من به قرحة عفنة عتيقة فى رئته وتدفع مضرته بالاخذ والاكثار مما يغرى و يمنع كون السحوج كصفرة البيض والطين والصمغ وشحم المعز والارز باللبن ونحوها (الماء الحديدى) وأما القابل لكيفية الحديد فانه يقوى المعدة و يضمر الطحال و يزيد فى الانعاظ الا أنه ماء قابض حامض فينبغى أن يصلح بما يصلح به القابض و يشرب بماء السكر أو بماء العسل (الماء الرصاصى) والقابل لكيفية الرصاص يولد القولنج الشديد و يحبس البول ولذلك ينبغى أن يتلاحق بما يدر البول و يسهل البطن (الماء الذهبى والفضى) فأما الماء المتولد من معادن الذهب فهو دون ماء النحاس فى رداءته وهو ينفع من الخفقان والتوحش والماليخوليا وكذلك الماء المتولد فى معادن الفضة فانه دون الرصاصى ومضرته و ينفع أيضا من الخفقان (الماء الكدر) فأما الماء الكدر الغليظ فينبغى أن يصفى قطرا من خزف أو تقطيرا من ابريق أو بالطبخ والصوف المنفوش على هذه الصفة وهى أن يجعل الماء فى اناء فخار و يوضع على رأسه قصب مشقق وفوقه جزة صوف نقى مغسول و يوقد تحته وقودا رفيقا و يعصر الصوف متى ابتل بالبخار أو يغلى غليا شديدا ثم يبرد تبريدا قويا و يصفى عما رسب أو يلقى فيه شئ من النشا ومن السويق فانه يصفى الماء و يروق عن النشا وعن الدقيق مرات فان اضطر الى الشرب منه قبل اصلاحه مضطر أخذ ما يفتح السدد فى الكبد وما ينقى المجارى فى الكلى والمثانة مما قد ذكرناه قبل واغتذى بماء حمص وماء الباقلى وأكل البطيخ والهليون والحرشف فان ذلك يمنع من توليد السدد فى الكبد والحارة فى الكلى (الماء النفطى والقيرى) وأما النفطية والقيرية فحالها حال الكبريتية (الماء المر) وأما الماء المر فينفع من تفتيح السدد وتلطيف الاخلاط الا أنه يفسد الدم و ينهك البدن بكثرة الاسهال فلذلك ينبغى أن يطرح فيه السكر أو يقطع فيه قصب السكر أو يلقى فيه من الخرنوب الشامى شئ كثير فهو أجود أو من حب الآس أو من العناب أو من البسر المطبوخ و يتعاهد الاغذية الممسكة للبطن (الماء المنتن) وأما الماء المنتن فمضرته تعفين الدم و يدفع ذلك بمزجه فى الماء ورد وطبخه بالافاويه والطيوب كالمصطكى والعود والاذخر والسنبل والسعد والقرنفل (الماء الاجامى) وأما الماء القائم والاجامى فانه يهيج الاحشاء و يفسد المزاج و يؤدى الى الاستسقاء و ينبغى أن يصلح بالطبخ الطويل والتصفية الطويلة البليغة ثم يشرب بالشراب القوى لئلا يطول وقوفه على رأس المعدة و يكثر فى الغذاء من الامير باريس والكبر المخلل والرمان الحامض و يتعهد تضميد المعدة والكبد بالورد والصندل والناردين والسعد والاذخر (ما يكسر رداءة المياه فى الجملة) وبالجملة فانه تكسر المياه الرديئة بالشراب وربوب الفواكه اللذيذة والاخذ منها أنفعها وأشد نكايتها فى الابدان المريضة لاسيما التى أمراضها موافقة لما يحدث عن هذه المياه وأما التى أمراضها مضادة لما يحدث عن هذه المياه فقد ينتفع بها فأما الابدان القوية الوكيدة الصحة فلا يكاد تؤثر فيها رداءة هذا الماء سريعا أعنى فى يوم أو يومين والى أسبوع وفيما ذكرنا من منافع الماء المشروب والثلج والجمد وسائر المياه ودفع مضارها كفاية و بلوغ فى غرض هذا الكتاب

أشربة الفواكه و ينظر بعد ذلك هل تحرك فيهم شئ من الاخلاط وهل تبخرت فيهم البخارات وحركة الاخلاط يستدل عليها بأوجاع منتقلة فى الاعضاء وفتور فى الحركة ولا سيما ان كانت الاخلاط ثقيلة أو رطبة وكغرز الابر ولذع فى العضل لا سيما ان كانت الاخلاط مرارية و يستدل على البخارات بدوى فى الرأس وظلمة فى العين وصداع متصل ولا سيما مبتدئ من خلف مع قلة الثقل وتولد السدد والدوار مع الخفة فان هاجت الاخلاط الثقيلة فالفصد نافع لها كيف كانت وأما المرارية فينبغى أن يستفرغ لا بكل ما يستفرغ المرار ولكن بما يجمع الى ذلك التطفئة كشيرخشت وتمر هندى و سويق النبق وما أشبه ذلك واذا ظن ان الاخلاط ليست بكثيرة وانما تؤذى بالحركة فالاشتغال بتسكينها بما يبرد و يسكن أولى على حال حتى لا يتعقب الاسهال ضعف ومما ينفع منفعة بالغة الرائب الحامض المبرد والفقاع المتخذ من كشك الشعير ومن الاغذية أنواع القريص بالسمك ولحم البقر اذا كانت القوة الهاضمة فى المعدة قوية وللرمان المز خاصية فى هذا

﴿الفصل الرابع﴾ فى منافع الشراب المسكر ومضاره وصنوفه وما الاوفق منه فى حال دون حال ودفع المضار الحادثة عنه والاعراض اللاحقة به (الشراب فى الجملة) فلنقل الآن فى الشراب المسكر وأنواعه ومنافعه ودفع مضاره فنقول ان الشراب المسكر يسخن البدن ويعين على الهضم للطعام فى المعدة وسرعة تنفيذه الى الكبد وجودة هضمه هناك وتنفيذه من ثمة الى العروق وسائر البدن ويسكن العطش اذا امتزج بالماء ومن أراد به تسكين العطش لا غير فليصب عليه من الماء بقدر ما يخفى طعمه كله ثم يشرب به فيسكن العطش وينفذ الماء ولا يسخن بتة ويخصب البدن متى شرب على أغذية كثيرة الاغذاء ويحسن اللون ويدفع الفضول جميعا ويسهل خروجها من البدن بالنجو والبول والعرق بالتحلل الخفى الذى بالمسام ويخرج الصفراء أيضا فى البول يوما فيوما فيمنع ان تكثر كميتها أو تسوء كيفيتها ولذلك هو عون عظيم على حفظ الصحة اذا شرب على ما ينبغى ويصلح وقتا وقتا وبالقدر المعتدل الذى تقهره الطبيعة وتستولى عليه ويطيب النوم ويثقله فتستريح الآلات النفسية راحة أكثر من راحتها عند النوم على غير الشراب فيكون البدن من بعد ذلك النوم أقوى والحركات أخف وأسهل والحواس أذكى وألطف والهضم أجود وأبلغ لطول النوم وقلة الحركات فيه ومن تركه عن اعتياد له برد بدنه وهاجت به الامراض السوداوية وقلت وضعفت هضومه كلها (كمية الشراب) والمقدار الذى ينتفع به فى هذه الوجوه ثلاثة حدود كميات أولها ان يشرب بعد الطعام مع الماء بقدر ما يسكن العطش سكونا تاما ولا يراد به غير ذلك من تفريح النفس وتطريبها وهذا هو الحد للمحرورين وأصحاب الابدان الملتهبة جدا ومن يحمى جسمه عليه والحد الثانى ان يؤخذ منه الى أن يبلغ ان يسر النفس ويطربها باعتدال فى ذلك من غير ثقل فى الحواس والرأس ولا ميل الى النوم شديد فاما اذا جاوز ذلك الى تلجلج اللسان وفقد صحة العقل واضطراب مفاصل البدن وضعفها عن الحركات فانها حالة السكر وذلك ضار جدا فى وجوه كثيرة ولا سيما اذا ترادف وتواتر وقد ينفع اذا لم يتواتر ولكن يكون فى الشهر مرة أو مرتين أكثره فانه فى هذه الحالة يسخن البدن ويرطبه ويرقق اخلاطه ويفتح مجاريه ويذكى حواسه ويحلل كلما قد بدا ينعقد ويجتمع فيه من فضلات رديئة ثم يخرجها بعد بالمجارى والمنافس ولا سيما ان شرب من غد هذا اليوم الماء فان الماء فى هذه الحالة يجرى الى جميع ما قد حلله الشراب ورققه فيجذبه ويدفعه ويسهل خروجه ويجرى الى جميع ما قد سخن من الاعضاء بالشراب فيبرده ويعيده الى اعتداله ولذلك من أجود الاشياء فى حفظ الصحة أن يجعل الشرب بعد يوم الشراب من الماء وحده وما كان من الابدان ملتهبا جدا فينبغى اذا شرب الشراب يوما ان يشرب الماء يومين أو ثلاثة وما كان منها دون ذلك فبقدر امزجتها حتى يكون ذلك يوما ويوما فأما السكر أو الشرب على الخمار ومداومته ومواترته فجالب الامراض الرديئة المهلكة وان يبقى البدن على هذه الحال كثير بقاء حتى يقع فى الامراض الرديئة كالصرع والفالج والرعشة والامراض الحادة وتورم الاحشاء لا سيما الكبد والدبيلات والخراجات وفساد العقل وكدر الحواس وضعف الحركات وترهل البدن وذهاب الشهوة للطعام وهو يختلف فى أفعاله هذه بحسب اختلاف أنواعه (الخمر الاسود) والاسود الغليظ الحلو منه أكثر اغذاء وتوليد السدد والدم الغليظ الاسود وشربه لمن يعتريه الامتلاء والامراض السوداوية وخيرها للمنهوكين وأوفقها لمن يريد أن يزيد فى لحمه (الخمر الابيض) والابيض الرقيق أقلها اغذاء وأوفقها للمحرورين فان الشراب له مع اسخان الابدان أن يخرج الصفراء التى تتولد قليلا قليلا فى البول كما ذكرنا قبيل فيدفع كون الامراض المرارية ولا سيما مثل هذا الشراب فانه لا يسخن كثير اسخان ويدر البول ادرارا صالحا كثيرا (الخمر الاحمر) والاحمر المعتدل فى غلظه ورقته اغذأ الشراب وهو يولد دما جيدا (الخمر الاصفر) وأما

والحامض أشد تطفئة منه الا أن فيه فضل خشونة ولان أكثر نكاية الهواء بالقلب والتفاح مما ينفع فى هذا الباب منفعة بالغة (فى الذين أضر بهم البرد) قال أبو على البرد يفعل فى الابدان على الاطلاق أولا التكثيف والتصفيف وجمع الحرارة الغريزية فى باطن الاعضاء ثم تطفئتها آخر الامر ثم الهلاك والبرد يقاوم اما بالمزاج الطبيعى البارد اذ الشئ لا ينفعل عن شبيهه بل عن ضده أو بالمزاج الحار القوى الممانع فان الضد اذا قوى على مدافعة الضد لم ينفعل عنه والبرد اذا فعل التكثيف فقط ولم يتعد عنه أوجب منع البخارات عن التحلل فى الابدان الممتلئة وخبث وجلب العفونة وعوارض العفونة وأما الابدان النقية فان التكثيف المعتدل يوجب فيها حصر الحرارة الغريزية حتى تجتمع فتقوى فيجود فيها هضم الغذاء ونضج الاخلاط أبلغ وأكثر وأما اذا قوى البرد حتى يتغلغل باطن العضو فانه لا محالة يطفئ الحرارة الغريزية فان تدورك سريعا بضدها أعنى بما يجذبها من المبادى التى هيئت فى الطبيعة لها فبها ونعمت والا عفن الفضول لان العفونة تابعة لتطبيل الرطوبة عن

الاصفر المر الطعم القوى جدا فانه يسخن اسخانا قويا ويضر باصحاب الامزاج الحارة الا ان يكثروا
مزجه جدا ويتنقلوا عليه بالفواكه الباردة (الريحانى) والريحانى منه أكثر صعودا الى الرأس
وتصديعا له ولذلك ينبغى ان يحذره من يعتريه الصداع والرمد ويسرع الى رأسه الامتلاء ويدفع
مضرته متى اضطر الى شربه مضطر بشم الكافور والرياحين الباردة وتبريد الرأس بالماء ورد والصندل
والخل ودهن الورد والتنقل عليه بالسفرجل وجميع ما يمنع صعود البخار الى الرأس وهو جميع
الفواكه الحامضة القابضة (العتيق) والعتيق أكثر تجفيفا للبدن الا انه أقل بخارا والحديث
كثير البخار سريعه الا ان بخاره بخار رطب لا ينكئ فى الرأس كثير نكاية كما ينكى فيه الريحانى
والاصفر المر العتيق جدا (الصرف) والصرف أوفق للبطن وأجود فى كسر الرياح وهضم الطعام
وأردأ للرأس فى تبخيره والصعود اليه (الممزوج) الممزوج بالضد والمعتدل المزاج فمعتدل فى ذلك
وينبغى ان يكثر مزاجه للمحرورين ولا سيما ما كان أقوى وأعتق حتى يبلغ ان يحس له بكثير طعم
ويقله للمبرودين ويعتدل فيه أصحاب الابدان المعتدلة (الكدر) والكدر من الشراب لا يفتح
السدد بل ربما ولدها والتقعقع فى المفاصل والحجارة فى الكلى والغليظ القوام وهو أغذا وأوفق لمن
يريد أن يخصب بدنه والرقيق أجود لمن يريد تلطيف تدبيره (القابض) والقابض منه أوفق لمن
يحتاج الى قبض الطبيعة وعقلها وتقوية المعدة وهو فى دفع الفضول واخراجها متخلف عن سائر
صنوف الشراب (القهوة) وهو نوع من الشراب أوفق للمحرورين غير انه يسقط الشهوة للباه
(المشمس) والمشمس يسرع الى توليد الحميات وتعفين الدم (الزبيبى) ونبيذ الزبيب المجرد يذهب
مذهب الشراب الاسود الغليظ الا انه أقل اسخانا منه للبدن وهو أقوى قبضا وأما المعسل
والمشمس العتيق فانه يسخن اسخانا قويا وينقى الكلى وينفع من أوجاع المفاصل الغليظة (المصرى)
ونبيذ العسل ولا سيما المصرى المتخذ من العسل وماء النيل الكدر فملهب جدا كثير التوليد
للمرار ونبيذ التمر والدوشاب كثير التوليد للدم العكر قليل المعونة على الهضم مطلق للبطن اطلاقا
ليس بالنافع جدا بل كانه ازلاق واطلاق يثقل على الطبيعة ان تحميه (السكرى) وأما نبيذ السكر
فمصدع سريع الصعود الى الرأس الا انه يدر البول وينقى الكلى والمثانة ويذهب بخشونة الصدر
والرئة (نبيذ الفانيد) وأما نبيذ الفانيد فانفع للصدر وأشد اطلاقا للبطن وأقل نفخا الا انه يطفو
على المعدة ويغثى ويسخن الكبد ويورمها وفى الدم المتولد منه حدة وحرافة لان فى الفانيد السجزى
قوة من لبن العشر فاما الخزائنى فاخذه ماخذ السكرى الا انه أقل جلاء وأكثر تليينا (نبيذ الحنطة)
وأما الانبذة المتخذة من الحنطة والشعير والجاورس فكلها مقصرة عن منافع الشراب وخمة
منفخة (نبيذ النارجيل) وأما الماء السائل من عرق النارجيل فمسخن ومقصر عن الشراب فى
منافعه (نبيذ الرمان) وكذلك نبيذ الرمان وجميع ما يتخذ من النبيذ من الفواكه كالرمان الحلو
والتوت الحلو والكمثرى ونحوها فكذلك مقصر عن منافع الشراب والاجود انها لا تستعمل لانها
تغلظ وتنفخ لكن نبيذها على كل حال أقل فى ذلك من عصارتها (أول مضار الشراب) فلنرجع الآن
الى ذكر المضار التى لا تزال تحدث من شرب الشراب وذكر ما يدفعها فنقول ان المضار التى
لا تزال تحدث من شرب الشراب هى الصداع والرمد وحمى الكبد وذهاب شهوة الطعام والغثى
والسدر والدوار والرعشة والخمار (الصداع بعقبه) فمن كان يكثر به الصداع عن شرب
الشراب فليختر الابيض الرقيق منه والعديم الريح وان اضطر الى غيره فليكثر مزاجه حتى يفقد طعم
الشراب وليتنقل عليه بالسفرجل الحامض أو بربه اذا لم يصب السفرجل ويضع على رأسه فى وقت
الشرب خرقا مبردة بالماء ورد والكافور ويتنشق عند النوم دهن الورد ويشم عليه البنفسج والنيلوفر
ونحو ذلك (الرمد بعقبه) فاما من يسرع اليه الرمد بعقبه فليشرب ساعة يفرغ من الشرب

عن الحرارة الغريزية
المدبرة لها ولاستيلاء
الحرارة العرضية عليها
حتى يتصرف فيها الاعلى
نحو ما يتصرف فيها الحرارة
الغريزية (وعلاج) منع
التكاثف هو الاستحمام
والتمرخ والتدلك والغمز
ولا سيما الاستحمام
بالمياه التى طبخت فيها
الملينات مثل النخالة
والبابونج والبنفسج
واكليل الملك والشبث
وأما الدهن فينبغى أن
يجتنب فى علاج التكاثف
اللهم الا أن يعقب التمرخ
به بغسل شديد حتى يبطل
سده المسام ويبقى تليينه
وأما التحفظ عن عفونات
الاطراف فالوجه فى ذلك
التدلك بالادهان الحارة
جدا مثل دهن البلسان
والنفط ودهن الحلتيت
وغير ذلك فاذا بدأ بالتعفن
فالشرط على ما بيناه فى
رسالتنا فى تدبير المسافرين
وأما حفظ القلب والاحشاء
عن البرد وتقوية المزاج
الحار المانع ضرر البرد
فبأخذ المعجونات المسخنة
والشراب الصرف العتيق
والثوم خاصة لا سيما مع
الشراب وغير ذلك فاذا
تأذى الانسان بالبرد فمن
الصواب له أن يحسى
المرقة الدسمة اللحمية
الممزوجة بالشراب المبزرة
بالفلفل والثوم والدارصينى
فليكن هذا كافيا فى أمر
البرد (فيمن تأذى بالروائح

سكنجبينا ساذجا مبردا بالثلج فان كان ذلك مما يغثيه ويقيئه فليشربه بعد نومه أو حين يفيق من سكره وعلى أن السكنجبين الساذج المبرد جدا قلما يغثي الا ان كان ضعيف المعدة جدا ومن كان كذلك فليستعمل السكنجبين السفرجلي صفة سكنجبين سفرجلي يؤخذ من ماء السفرجل الحامض المسكن المصفى عن ثفله جزؤ ومن الخل المعتدل الثقافة جزؤ ومن السكر الطبرزد ثلاثة أجزاء فيطبخ وتنزع رغوته حتى يصير له قوام وليتعهد طلي أجفانه عند نومه وجبهته وصدغيه بأشياف ماميثا وصندل أحمر والفوفل والطين الارمني والخل والماورد ويقطر في عينيه قبل النوم الماء ورد وان نقع فيه السماق كان أقوى وليختر من الشراب ماليس بريحاني ولا مر لكن المائي والقهو ويشربه على العدسية الصفراء والقريص والهلام وفي الجملة على الاغذية الحامضة ويتعهد الفصد والحجامة وتليين البطن فضل تعهد (حمى الكبد منه) وأما من يحمى عليه من كبده فليختر أيضا القهو والتفه المائي وليتنقل عليه بالرمان الحامض ويمزجه بالماء الصادق البرد ويشرب على ما وصفنا من الاغذية الباردة ثقل الكبد منه ومن يصيبه بعقب الشراب ثقل في كبده بلا ضيق في النفس ولا وجع ولكن يحس بان ثقلا معلقا حيث موضع الكبد فليختر من الشراب أرقه ويجتنب الغليظ والكدر ويتنقل عليه بالكرفس المربى والجزر ويأكل في طعامه الخرشف والكبر المخلل والهندباء والطرخشقوق ويتعهد ما قدمنا ذكره مما يحل سدد الكبد ويجتنب الحلو منه خاصة والحلواء المتخذة بالنشا والعجين الفطير (ضيق النفس منه) وأما من يصيبه مع الثقل في كبده ضيق النفس وحمى فينبغي أن يبادر الى الفصد ثم الى سائر التدبير الذي وصفنا والى تضميد الكبد بالاضمدة الباردة فان كفى ذلك والا هجر الشراب مدة فان هذا عارض لا يحتمل الاستهانة به وينذر بتورم الكبد فهو لذلك خارج من حدود حفظ الصحة داخل في علاج الامراض وقلما يحدث به الشراب ضررا في طحاله لان الشراب دائما يضمر الطحال دائما كما أن الماء يهيجه ويعظمه الا في الفرد ويحدث باصحاب الاطحلة العظيمة جدا والدماء الغليظة ومن الشراب الاسود الرقيق (عظم الطحال منه) ومن حدث به ذلك فليجتنب الغليظ الاسود والكدر والحلو ويختار الاصفر المر الرقيق ويقلل مزاجه وشربه على يسير الطعام ولطيفه لا على الشبع والري التامين (قيء السوداء بعده) وقد نجد قوما يتقيئون عن ادمان الشراب خلطا سوداويا وفي ذلك لهم منافع عظيمة متى خرج بسهولة وليس ينبغي في هذه الحال أن يقلب هذا الخلط عن مجراه هذا فاما متى لم يخرج بسهولة وهاج بعقب الشراب الفواق والكرب فينبغي أن يعان بشرب الجلاب والماء الفاتر ليسهل خروجه ثم يأخذ فيما بعد من الايام ما يسهل السوداء ويفصد الباسليق من اليد اليسرى (القرقرة عنه) ومن حدث به عن الشراب وجع في الكبد وقرقر اذا غمز عليه مع لين الطبيعة وضعف الهضم فليختر الشراب الاصفر المر القوي ويشربه على أمراق المطجنات والالوان الكثيرة التوابل والابازير ويقلل المزاج ويتنقل بالجوز واللوز والجلوز وهو حب الصنوبر والفستق ويهجر البقول والفواكه الرطبة حتى يسكن عنه العارض (ذهاب شهوة الطعام بعقبه) وأما من يحدث به عند ادمان شربه ذهاب شهوة الطعام والغثي وتقلب النفس وتكسير البدن مع ثقل الرأس ونوم مضطرب متشوش فان هذه اعراض الخمار والخمار تخمة النبيذ ولذلك ينبغي اذا احدث أن يطلب النوم مدة طويلة ويغمز فيها الاطراف ثم يدخل الحمام ويصب على الرأس ماء فاتر كثير ثم يخرج ويراح فان خفت الاعراض وجاءت شهوة الطعام فذاك والا طلب النوم أيضا والسكون ثم عاود الحمام حتى تخف الاعراض وترجع الشهوة فان أفرط به بعض أعراض الخمار كالغثي والصداع قصد الى الغثي بتسهيل القيء بالسكنجبين والماء الفاتر مرات حتى يخرج ما يخرج من المعدة ثم يشرب رب الرمان أو رب السفرجل أو رب الريباس ويقضم من الطين النيسابوري

المنتنة) قال أبو علي العلاج لهم بشم الكافور والصندل والاستنشاق من دهن الورد والبنفسج والنيلوفر هذا اذا لم تكن الروائح نزية حمائية فان كانت نزية حمائية فعلاجه المقابلة بأنواع البخور والعودي ورائحة المسك والزعفران وصب الماء الحار على الرأس (فمن أضر به رائحة الفحم) قال أبو علي الفحم رائحته تفعل تسخينا وتجفيفا وتوهينا لقوة الدماغ بحسب الكيفية السمية دون الكمية (وعلاجه) شم الفواكه ولاسيما القابضة لتغلظ الروح مع الملاءمة وشم الكافور والصندل واحراق قشور الرمان والسفرجل فان تأذى الانسان وبلغ الى التصديع فانه ينتفع بالماء الحار يصب على الدماغ ويتعاطى النوم ويديم الاستنشاق بالماء العذب وغسل الانف وتشديد تنشق ماء الورد وغير ذلك وأصوب الاشياء له للممتلئ الامتناع من الطعام (فمن تأذى بالطيب) كل الطيب مما هو طيب ومشموم فانه نافع للدماغ والقلب ولكنه مما يسخن أو يبرد ضار في بعض الاحوال أو يجفف أو يرطب أو يعصر أو يقبض فلما الطيب العطري مثل

و يجعل أكله اذا عاذت الشهوة فراريج بماء الحصرم مطيبة بنعنع كثير وان أفرط الصداع قصد بما ذكرنا من التبريد والتطفئة ان كان الوجه والرأس معه حار الملمس ومعه الضربان فى الاصداغ وان كان لاحرارة ولاضربان معه بل ثقل غالب ميل الى الاستحمام وصب الماء الحار عليه وأكل اذا عادت الشهوة من الكرنبية والعدسية لتسكينه (الخمار) وفى الناس أقوام لا يسكن عنهم الخمار وأعراضه سكونا تاما الا بشرب شئ من الشراب لكنه من الخطا العظيم ان يشرب فى هذا الوقت ما يعيد السكر لكن الشئ اليسير قليلا قليلا ومزوجا و ينتظر ما بين القدح والقدح وقتا صالحا فيقطع الشرب عند سكون ذلك العارض المؤذى ومما يكسر من عادته الخمار الجلاب بالثلج والفقاع وماء الخبز وهو الشلماب و ربوب الفواكه القابضة الحامضة (الرعشة منه) وأما من يورثه الشراب رعشة فالحزم ان يهجره البتة أو يقل منه فانه ان انهمك فيه ولم يبال به كان على خطر من الفالج والسكتة وقد يغتر كثير من هؤلاء بما يحدث من السكون عند ابتداء السكر وذلك خطأ عظيم والرعشة تصير بعد ذلك أقوى مما كانت أولا لان الشراب فى الجملة مرخ للعصب موهن للدماغ والماء أصلح من الشراب ولا سيما البارد لاصحاب علل الدماغ والعصب (السدار بعقبه) فأما من يصيبه السدار والدوار فليختر أقل النبيذ صعودا الى الرأس و يتنقل بما يمنع البخار و يعن باسهال الطبيعة فضل اسهال وخاصة بالايايرج الذى لا زعفران فيه فان التوانى فى ذلك يوقع فى الصرع وفى الداء المسمى السبات (ضيق النفس والخفقان منه) واختلاج القلب وقد يعرض عارضان رديئان عن ادمان الشراب أحدهما ضيق نفس قصير المدة و يعدو عدوا الى التبريد وهو عارض ردىء ينذر بالموت فجأة و ينذر به باختلاج القلب ولذلك ينبغى متى حدث أدنى خفقان لمن يشرب النبيذ ان يقطع الشرب من ساعته و يبادر الى فصد الباسليق من اليد اليسرى فان هذا باب عظيم جدا لا يحتمل التغافل عنه و ينبغى ان يهجر الشراب فيما بعد ذلك مدة و يلطف الغذاء و يستعمل من الادوية القلبية ما لا يسخن مثل هذا الدواء دواء المسك غير المسخن صفة دواء المسك ينفع من الخفقان ولا يسخن يؤخذ من الورد المطحون والطباشير والكزبرة اليابسة والكهربا من كل واحد جزء ومن اللؤلؤ الصغار نصف جزء ومن المسك الخالص الجيد سدس جزء و يؤخذ من السكر الطبرزد فيحل بماء التفاح الحامض المعصور المصفى و يطبخ حتى يصير فى قوام العسل و يطرح فيه أوراق من الاترج وتعجن به الادوية و يتعهد هذا الدواء صاحب هذا العارض فانه دواء شريف لتقوية القلب من غير اسخان و يصلح للخفقان واختلاج القلب مع حرارة (التشنج منه) والامتداد والعارض الآخر تشنج أو امتداد يحدث بالسكران أو المخمور وشرهما ما هو الى التمدد و ينذر بذلك اختلاج كثير فى جملة البدن و ينبغى ساعة يحدث ذلك ان يقطع الشرب و يبادر الى القىء وان لم يجئ بسهولة فبدواء مقيئ قوى فاذا استفرغ جميع ما فى المعدة جلس فى ماء حار بقدر ما يلين البدن و ينتفخ قليلا ثم يخرج و يمرخ الخرز والمفاصل منه بدهن القسط أو النرجس أو السوسن أو البان ولا يأكل شيأ البتة يومه وليلته تلك و يعاود الابزن والمرخ ولا سيما ان بدا شئ من التشنج فاذا زالت هذه الاعراض هجر الشراب مدة طويلة ولم يكثر منه باقى العمر و ينتفض بالايارجات الكبار وأوفقها فى هذا الباب ايارج روفس وهذا ايارج موافق صفته يؤخذ من الاسطوخودوس الحديث مسحوقا وزن درهمين ومن القنطوريون الصغير وزن درهم ومن شحم الحنظل دانقين ومن الغاريقون وزن أربعة دوانيق ومن الغربيون وزن دانق ومن الزنجبيل والوج والجندبيدستر من كل واحد وزن دانق وهى شربة تخرج فضول العصب والدماغ والنخاع وتنفع فى هذه الامراض كلها أعنى الصرع والسكتة والفالج والسبات والشخوص والتشنج والامتداد الرطب لا عديل له فى ذلك ان شاء الله تعالى و ربما طرح معه موضع شحم الحنظل من عصارة شحم قثاء الحمار وذلك

المسك والكافور والعود فانها يتفق أكثرها فى التجفيف ثم الكافور يبرد والمسك يسخن وكل واحد منهما علاج الآخر فى التبريد والتسخين والعود والزعفران يقابل بهما الكافور مع المسك والصندل يقابل به المسك مع الكافور الا انه ينبغى ان يعتنى بأمر التجفيف اما بالروائح المرطبة مثل البنفسج والنيلوفر واما بالادهان المستنشقة ثم سائر الطيب الرطب فانه بارد لا محالة فاذا آذى بترطيبه لبعض المزاجات ولبعض العلل حتى ازدادت بها علة أو نقصت فالعلاج المسك والزعفران والغالية واما الذى يؤذى بالعصر كالورد فانه يزكم بعصر و يحرع عند قوم و يحدثه فيه عند آخرين و بتبريد الدماغ عند الفريقين وكان العصر أقرب فان كان ذلك منه بالعصر فعلاجه بما يرخى مثل شم المرخيات من الروائح ولهذا قيل ان البنفسج والنيلوفر علاج ضرر الورد ولكن لا يجاب انه يصب الماء على الرأس واما ما يقبض كرائحة السرو والسعد وغير ذلك فعلاجه أيضا المرخيات المذكورة والاصوب لما يعصران يشم القابضات و يصب على الرأس المرخيات حتى يحتبس

اذا كان الشحم عتيقا والطف غذاؤه وامالة الى المسخنة كماء الحمص والخردل واللحم الاحمر المعلق المطيب بالفلافل والابازير والافاويه والمطجنات من لحوم الطير والصيد (الخفقان بعقبه) وأما صاحب الخفقان فيأكل المصوص من الدراج والطيهوج والمتخذ منها بماء الحصرم والقريص من الجدى ونحو ذلك من الاغذية وقد أتينا أيضا من دفع منافع الشراب ودفع مضاره على ما فيه الكفاية فلنقل

(فصل فى الاشربة غير المسكرة) ولان كثيرا من الناس معتادون ان يستعملوا بعض الاشربة الغير المسكرة فينبغى ان نقول فيه قولا قصدا (السكنجبين) فنقول ان هذه الاشربة أحدها السكنجبين وهو المخصوص بكثرة الاستعمال وهو شراب كثير المنافع جدا وله أيضا مضار فى بعض الابدان والاحوال فلذلك صار الاجود ان نذكر هذه المضار وأوقاتها ليجتنب عندها فمن منافع السكنجبين انه يطفئ الصفراء اذا شرب بالثلج ويقطع ما فى المعدة والامعاء من بلغم فيندفع الى أسفل وينقى بذلك ويبرد الكبد الملتهبة ويفتح سددها ولاسيما اذا كان متخذا بالاصول والبزور الا ان البزورى منه لا يبلغ فى التطفئة مبلغ الساذج ولذلك البزورى أوفق لمن قصد تفتيح السدد والساذج أوفق لمن أراد التطفئة وتبريد الكبد فان اتخذ باصول الهندبا وبزره ورش عليه فى الطبخ شئ من ماء ورد كان شرابا نافعا عجيبا للمحرورين وأصحاب السدد الا انه ليس بجيد للمعدة ولا للعصب ولا للارحام ولا للصدر ولا للرئة اللهم الا لاصحاب الربو ولا لسحج الامعاء أيضا ويسقط شهوة الباه فلذلك ينبغى ان يحذره أصحاب المعدة الضعيفة الباردة والبطون المنطلقة والصدور الخشنة أعنى عند النزلة والزكام والسعال اليابس الذى لا يحتاج ان يقلع معه شئ من الصدر وعند تقلب النفس لانه يزيد فى الغثى وأصحاب الرعشة وضعف العصب وأوجاع الارحام فيجب ان يحذروه ومتى كان أحمض كان أضر بالعصب والاعضاء العصبية كالمعدة والامعاء والارحام وعند تقطير البول وذربه لانه يزيد فى ذلك ويضر بالمثانة اضرارا شديدا (الجلاب) ويتلوه الجلاب فى كثرة استعمال الناس له وهو صالح للمعدة والصدر والرئة وحرقة البول وينبغى ان يجتنب عند اطلاق البطن والطبيعة والسحج والزحير والبواسير (ماء العسل) وماء العسل أبلغ فى هذه المضار من الجلاب ومع ذلك لا يطفئ ولا يبرد بل يسخن ولا يحتمله الا المبرودون وينفع من يعتريه الامراض الباردة والمبلغمين وأصحاب المعد الكثيرة الرطوبة ولاسيما المعمول بالافاويه (الفقاع) وأما الفقاع فضار بالعصب كثير الصعود الى الرأس مبرد للمعدة منفخ ولذلك ينبغى ان يجتنب عند وجع الجنب والاضلاع والقولنج وانطلاق الطبيعة ويصلح عند التهاب المعدة والعطش الشديد من خمار كان ذلك أو من طول عهد بالطعام والشراب فاما الخبزى فأقل ضررا بالعصب وأقل نفخا منه والارزى منه أقل نفخا من الشعيرى وأقل ضررا بالعصب والمعسل منه أقل تطفئة وتبريدا وأقل نفخا واضرارا بالعصب ومن كان يكثر من الفقاع مشتهيا له فليتعهد الادوية التى تدر البول باعتدال ويأخذ فى الفصلين المسهل المتخذ بشحم الحنظل فانه بذلك يمكن ان يسلم من اضراره بالدماغ والعصب (الشراب الحلو) وأما الشراب الحلو الغير المسكر الذى يستعمله كثير من الناس ويتخذ مرة من العصير ومرة من الزبيب ومرة ساذجا ومرة بأفاويه كالخردلى والميفختجى فانها تنفخ وتطلق البطن وتورمه بالرياح ويجتنبه من تسرع الصلابة الى طحاله وكبده لان هذين الشرابين يورمان هذين العضوين فان كانا مع ذلك متخذين بالافاويه أسخنا الكبد والميفختج خاصة ينفع من خشونة المثانة وتقطير البول وسلسه واما الخنديقون والرساطون والميبة وما أشبهها من الاشربة فسخنة ينبغى أن تتوقى فى الابدان والازمان الحارة وعند الحميات ولا الكثيرة الافاويه وتصلح للمبرودين ومن يحتاج الى اسخان معدته وكبده وقلبه بعض الاسخان والتقوية وفيما ذكرنا أيضا من هذه كفاية

(فصل

ما يتحلل من الحصر ويحلل ما ينقبض ويتكاثف ولهذا فى شم الشونيز مع الاستحمام منفعة كثيرة لضرر الورد بل لهذا اذا اجتمع السعد والورد واستنشق مع ذلك بدهن لم يحدث عن الورد زكام (ضرر الشمال) هو يكثف البدن ويمنع التحلل ويحصر الدماغ والبطن ولذلك يتبعه الرمد والسعال (علاج الشمال) استعمال الحمام والاكتحال بالتوتيا المربى بماء الحصرم ويتناول الخشخاشية مع الزعفران واستعمال اقراص الورد الصغير وتقطير دهن الخيرى ممزوجا بدهن الورد مفترا فى الاذن (ضرر ريح الجنوب) خاصيته تحليل الاخلاط وتسييلها الى قعر البدن وملء الدماغ بخارات فيتبع هذه لا محالة السدار والدوار والجرب وغير ذلك (وعلاجه) المبادرة الى الفصد ان كان البدن ممتلئا واستعمال الفواكه القابضة وربوب الفواكه القابضة واستعمال دهن الآس على الرأس وشم الكافور والصندل واستعمال الكزبرة الرطبة واليابسة فى الطعام وهجر اللحوم وان كان ولا بد فى الحموضات ومباعدة الشراب وان كان ولا بد فالممزوج من العنب المخض

(فصل في منافع اللحوم ومضارها) * وصنوفها وما الاوفق منها في حال دون حال ودفع المضار
الحادثة عنها واصلاحها فلنذكر الآن اللحمين الطري منها والقديد والنمكسود وضربها اذ
كانت احدى الاغذية المعتمد عليها فنقول ان اللحم طعام كثير الاغذاء جيده يتولد منه دم متين
صحيح كثير وهو من أغذية الاقوياء والاصحاء ومن يكدو يتعب ولا يحتمل ادمانه غيرهم لانه
يسرع الامتلاء ويورث الامراض الامتلائية ويختلف بحسب اختلاف أجناسه وأزمانه
ومواضعه وأعضائه فتكون لحوم الحيوانات البرية في أكثر الامر أيبس من الاهلية ولحوم
الفتية أرطب ولاسيما القريبة العهد بالولادة (موضعه ولونه وسنه وعظمه وصغره وجنسه)
ولحوم الجبلية أيضا أيبس من لحوم البرية ولحوم الاهلية أرطب وأكثر غذاء وأكثر فضولا
واللحم الاحمر أكثر غذاء وابطأ نزولا والسمين أقل غذاء وأسرع نزولا والمجذع معتدل فيما
بينهما والاعضاء الكثيرة الحركة القليلة اللحم والشحم كالاكارع أقل غذاء والمنضج المهري
بالصنعة والابازير الحارة والحلول الثقيفة أسرع انهضاما وأقل غذاء والغير المنضجة بالضد
(لحم الطير) في الجملة ولحم الطير في الاكثر أخف وأرق دما وأقل فضولا اللهم الا لحوم طيور الماء
والآجام والاغلاظ من اللحوم والاكثر غذاء أوفق لاصحاب التعب والرياضة الكثيرة والالطف
والاقل اغذاء أوفق لاصحاب الابدان الضعيفة الناعمة ولمن لا يرتاض والايبس من اللحوم أوفق
لمن تعتريهم الامراض الرطبة كالمستسقين وغيرهم والارطب أوفق للمحمومين والنحفاء ومن
تعتريهم الامراض اليابسة كالدق ونحوه (لحم الضأن والمعز) ومما قد جرت العادة بكثرة استعماله
منها لحم الضأن والمعز والبقر فلنذكرها أولا فنقول ان لحم الضأن أكثر غذاء من لحوم المعز
وأكثر اسخانا وترطيبا وأكثر فضولا والدم المتولد منه أمتن وألزج وأرطب وأسخن من الدم المتولد
من لحم المعز فلذلك لحوم المعز أوفق لاصحاب الابدان الملتهبة والقليلة الرياضة وأبطأ الى الامتلاء
والحميات وأصلح في الاوقات والازمان الحارة ولمن لا يحتاج الى كثير قوة وكد وبخلاف ذلك فلحوم
الضأن أوفق لاصحاب الامزاج المائلة عن الاعتدال الى البرد ولمن تعتريهم الرياح وفي الازمان
والبلدان الباردة ولمن يرتاض ويكد كذا معتدلا ويحتاج الى قوة وجلد فليختر بحسب ذلك فان
اضطر في بعض الاوقات فالاختيار من لحم الضأن أوفق من لحم الماعز وبالضد فليتلاحق دفع
ضرر ذلك بالصنعة فيصنع لحم الضأن بالخل في حال يحتاج مع التلطيف الى تبريد وبالمري حين
يحتاج الى تلطيف وسرعة انحدار وبالمصل والرائب والكشك والسماق وحب الرمان حيث يحتاج
الى تبريد فقط (القول في لحوم المعز) وتصلح لحوم الماعز باختيار السمين منها وبصنعتها بالبصل
والزيت والحمص واللفت والجزر وفي الجملة الاسفيذباجات ويؤخذ قبلها وبعدها من الفواكه
والبقل والاشربة ما يتلاحق به ذلك فيعمد لما يسخن ويرطب منها عند أكل لحوم المعز ولما يبرد
ويجفف عند أكل لحوم الضأن ويشرب على لحوم المعز الشراب الاحمر والذي له أدنى غلظ وحلاوة
وليس بالعتيق جدا وعلى لحوم الضأن الشراب الابيض الدقيق والقهو ويكون الحلو على لحوم
الضأن أقل وعلى لحوم المعز أكثر والاصابة على لحوم الضأن من الشراب الحلو أقل وعلى لحوم
المعز من هذا أكثر والاصابة من الفواكه الحامضة والمزة على لحوم الضأن أكثر وعلى لحوم المعز
أقل ومما يسخن كالتمر واللوز والفانيد والنارجيل أكثر فانه بهذا التدبير يمكن ان يسلم من اضطر
الى ادامة لحم المعز ولحم الضأن أوفق له وهم أصحاب الامزجة المائلة عن الاعتدال الى البرد من
أن تشبكهم الرياح وتنعقل بطونهم وتنهك أجسامهم وتضعف قواهم ويسلم من أكل لحوم
الضأن ولحم الماعز أوفق له من أن يهيج به الحميات وتثور به الخراجات والدماميل والامراض
الحارة (لحوم الجداء والحملان) واذ قد ذكرنا في لحوم الضأن والماعز ما ذكرنا فقد بان منه الامر

أو الذي فيه أدنى حموضة
والمضمضة والاستنشاق
بالماء البارد ولاسيما
الورد والاغتسال قبل
تمكنه بالماء البارد
والانتقال من هواء الى
هواء لا يخلو اما أن يقع
الانفعال من هواء رطب
الى هواء يابس أو بالعكس
أو من هواء بارد الى هواء
حار أو بالعكس أو من هواء
عفن عفونة ما الى هواء
عفن عفونة أخرى كالعفن
بالقاذورات الى العفن
بالنز وقد قيل في كل واحد
من هذه الاهوية كيف
يعدل وأما المنتقل من
بعضها الى بعض فالذي
يلزمه ثلاثة أشياء ابطاء
الانتقال حتى يقع
بالتدريج وان يكون
ملبوسه ومشمومه
ومطعومه مدة كثيرة
موافقا للهواء الاول ثم ان
تكون معالجته لما يحدث
أبلغ من معالجته غير
المنتقل عن الضد ولهذا
أمر الاطباء الاقدمون
بان يحمل الانسان معه
ماء بلده وطينه ليمزجه
بالمياه المتحدة وليطرح طينه
فيها (في تعديل الهواء) قال
أبو علي اما الوباء فهو
عفونة الهواء وذلك اذا
خالط أبخرة رديئة أوطبيعة
لكنها بقيت ولم تفرقها
الرياح حتى تعذب وذلك
لان الانسان أحوج الى
الاستنشاق منه الى سائر
مواد بدنه ثم له مورد

فى لحوم الجداء والحملان غير ان لحوم الحملان ارطب من لحوم الضأن بحسب قرب عهدها بالولادة وكذلك الجداء أرطب من لحوم المعز الا أن لحم الجداء مختار موافق لاهل الترفه والدعة وذلك انه قليل الفضول معتدل فى الحر والبرد والرطوبة واليبس فهو أوفق لهم من لحوم الحملان اذ كان لا يسرع بالامتلاء ولا يضعف عليه القوة أيضا ولا ينهك البدن ولا سيما فى الازمنة والبلدان الحارة وأما لحوم البقر فيتولد منها دم غليظ متين وليس باللزج جدا وهو يصلح لمن يدمن الكد والتعب ولا يصلح ادامته لغيرهم وان أدمنه من ليس بموافق له أورث غلظ الطحال والدوالى والسرطان ونحوها من الامراض المتولدة عن الدم المائل الى السوداء ولذلك ينبغى ان يدفع مضار هذه من يدمن هذا اللحم بالتعهد لاسهال السوداء ولا يتعرض لادرار البول ويجتنب الشراب الاسود الغليظ خاصة ويشرب الرقيق المائى القهو فى حال التهابه والرقيق الاصفر فى حال سكون بدنه والخل الثقيف فانه وان كان يفى بدفع مضرة غلظ هذا اللحم فليس يفى بأن يجعل الدم المتولد منه غير مائل الى السوداء فلذلك ينبغى أن يتعهد المدمن لاكل هذا اللحم اسهال السوداء والاجود له ذلك وقد ينتفع المحرورون وأصحاب الاكباد الحارة بالسكباج المتخذ من لحم البقر ولا سيما مرقه المبرد المصفى دسمه المسمى الاهال فان هذا المرق يبلغ الى ان يذهب باليرقان اذا أدم به مع الخيار وتحسى منه فاما المبرودون فليصلحوا اللحوم البقرية بعد التهرى بالخل والعسل والثوم والكاشم والسذاب والجرجير ويأكلوها من بعد بالخردل ويقلوا شرب الماء عليها حتى يخف البطن ثم يشرب عليها أقوى الشراب (لحم الجزور) فاما لحم الجزور فسخن ملهب مع غلظ كثير ويصلح ان يأخذ منه من تعتريه الرياح والامراض الباردة فى أواخرها كحمى الربع ووجع الظهر والورك وعرق النسا اذا كانت مزمنة وليؤخذ من غير أن يصنع بخل فاما غيرهم فليصلحه بالخل والمرى فان الخل يكسر من حرارته ويلطفه والمرى أيضا يلطفه ويهريه ويسرع انحراجه ومن اضطر الى ادمانه فليتعهد الادوية الملطفة التى لا تسخن والخل أحدها والكبر المخلل والاشترغار المخلل ويستعمل أيضا فى بعض الاوقات اذا لم يكن البدن حاميا والهواء حادا الزنجبيل المربى (لحم الارنب) وأما الارانب فمولدة للدم الاسود العكر الحاد المتين فليصلح ان اضطر مضطر الى أكلها بأن يديم تدسيما كثيرا بالادهان التى ذكرنا أو يطبخ بالماء والملح والزيت المغسول طبخا طويلا حتى يتهرى وان شويت فتشوى على بخار الماء وليتعهد جميع من أدمن لحوم الصيد اخراج السوداء وترطيب بدنه اذا لم يكن مرطوبا وتبريد بدنه اذا لم يكن مبرودا وكان محرورا ودماغ الارنب اذا شوى نافع لمن به رعشة ولا سيما ان أكل بالفلفل والخردل (لحم الغزال) فلنقل فى لحوم الصيد بقدر الحاجة فنقول ان لحوم الغزلان أصلحها وألذها وأقربها الى الطبيعة وهو مجفف للبدن بقياسه الى لحم المعز الاهلى فضلا عن لحوم الضأن ولذلك يصلح للابدان الكثيرة الفضول والرطوبات ولا يصلح ان ينفرد به من يحتاج الى اخصاب البدن وحفظ قوته وهذا اللحم خفيف سريع الهضم ليس بكثير الاغذاء فمن اضطر الى ادمانه ممن ليس يحتاج الى تجفيف بدنه وتلطيفه فليصلحه بالادهان التفهة كدهن اللوز والسمسم المقشر وسمن البقر وأما من يعتريه القولنج والرياح الباردة فليتخذه بدهن الجوز والزيت المغسول والماء والملح واذا شوى كان عسر الخروج من البطن فليجتنب أكثر لحوم الصيد من يعتريه القولنج وعسر خروج الثفل وليس لاتخاذه بالخل وجه لانه لا يحتاج الى تلطيف ولا تجفيف ويبطئ اذا اتخذ به نزوله ويقل اغذاؤه جدا (لحم حمار الوحش) فاما لحوم حمير الوحش فغليظة جدا مسخنة وهى تنفع اذا طبخت بماء وملح وأكثر فيها من الدارصينى والزنجبيل وتحسى أمراقها وأكل السمين من لحومها ينفع من تشبك المفاصل والرياح الغليظة وكذلك اذا طبخت بدهن الجوز والزيت فمن اضطر الى ادمان أكلها فليتعهد ما يخرج السوداء ويتعهد الترطيب والتبريد لبدنه ان لم يكن مبلغما ومتى حدث عن أكل لحوم الوحش تمدد فى المعدة

الاستنشاق على معدن حياته فبالحرى أن يكون نكاية الوباء هى افساد مزاج القلب والروح الحيوانى الذى فيه يلحق سائر أجزاء البدن ضرورة تابعا للقلب وتتبعه حميات رديئة لينة فى الظاهر لغؤر الحرارة الغريزية وغوصها محرقة فى الباطن يتبعها غشى دائم وسقوط قوة وعرق بارد وصغر النبض (فى مقابلة الوباء) قال أبو على اذا أحس بعلامات الوباء وهو رطوبة الهواء السافلة ثم سخنها بعد ذلك هبوب الجنوب وركود الشمال فليفزع الى الفصد والاسهال واستعمال كل ما يكثف ويبرد ويطفئ مثل رب السفرجل والتفاح والحصرم ورب العناب وليجعل الاغذية من السماق وحب الرمان وما يجرى مجراه وليدم شم الكافور والصندل وليفزع الى الاهوية المبردة وأضر ما يكون الوباء بالابدان الدموية ومما اتفق الاولون على موافقته لمقاومة الوباء هو الترياق الافاعى حتى ان جالينوس زعم ان الوباء العظيم الذى وقع بهم لم يخلص الا مستعملوه (فى مضار الهواء الراكد) قال أبو على يتبعه احتقان الابخرة الرديئة والادخنة الفاسدة فيه ويتبعها حالة شبيهة بالوباء أو بتغير طبيعتها

وبطء

و بطء خروج الثفل فينبغي أن يبادر الى الجوارشنات المسهلة كالتمري والشهرياراني ودواء الخبر ونحوها من الجوارشنات المركبة من التربذ والسقمونيا والافاويه الحارة (لحم الايل) وأما لحم الايل فالاجود أن يجتنب وخاصة ما كان حديث العهد بالصيد وكان قد صيد في زمان حار ولم يأت عليه منذ صيد أيام كثيرة ولم يشرب ماء كثيرا فان لحومها ربما قتلت في هذه الاحوال وهو لحم غليظ ردىء الخلط ينبغي أن يصلح بشدة التهري والتدسيم بالادهان على ماذكرنا وشرب الاشربة الملطفة للبدن المطلقة للبطن عليه نحو شراب التين والفانيد وماء العسل ويقرب من هذا اللحم لحوم الكباش الجبلية وينبغي أن يصلح بما يصلح به لحم الايل * فأما (لحوم الطير) فمنها الطيهوج ثم الدراج ثم الحجل ثم البدرج وكلها جيدة الغذاء لا تحتاج الى اصلاح غير أنها لا تصلح أن يدمنها الاصحاء و يعتمدوا عليها ولاسيما لمن يكد و يتعب ومن هو جيد المعدة قوي الهضم فاما الضعفى والمرضى ومن يحتاج الى تلطيف تدبيره فلا شئ أوفق لهم منها وينبغي أن تصنع صنعة موافقة فتصنع للمحرورين بالخل وماء الحصرم ونحوه ولمن ليس بملتهب البدن فيطجن بالمري والزيت ولمن يريد أن يزاد في تجفيف بدنه فبالشواء والكردناك وكلها تجفف الطبيعة و يعسر خروجها من البطن ولاسيما مالم تكن سمينة وماشويت فلذلك ينبغي أن يأكلها من يتأذى بيبس الطبيعة باسفيذباجات قد صب فيها دهن اللوز والزيت المغسول ويتعهد ما يلين الطبيعة ويأكل معها شيأ من الحلواء ليستدرك بذلك قلة اغذائها و يسهل خروجها أيضا اللهم الا من يميل الى قلة الغذاء كمن يحتاج الى تدبير ملطف والمرضى فان هؤلاء ينبغي أن يسهلوا خروج هذه اللحوم من بطونهم بالاشياء اللينة الاسهال فيخرجه المحرورون بالتي هي أوفق لهم والمبرودون بما هو أوفق وقد وصفنا من هذين الصنفين جميعا من الادوية صفات كثيرة (لحم الدجاج) الاهلية والبدرج فأما لحوم الدجاج الاهلية فانها جيدة الغذاء أيضا و يتلوها البدرج في جودة الغذاء الا أنها أكثر اغذاء منه ومن سائر ماذكرنا فان كانت مع ذلك مسمنة كانت كثيرة الاغذاء وربما بلغت الى أن تكون كثيرة الفضول على حسب تسمينه وعلفه وموضعه وهو يرطب الجسد و يخصبه على مقدار تسمينه أيضا والغير المسمن أيضا من الدجاج الاهلية أشد ترطيبا للبدن من سائر الطيور الوحشية وهو لحم معتدل ملائم للبدن المعتدل الذي لا يكد كدا شديدا وهو يحسن اللون و يزيد في المني والدماغ وخاصة من أدمغة الدجاج الاهلية فانه يغذو الدماغ غذاء كثيرا و يصلح حال من خف عقله وهو صالح ليس يحتاج الى كثير اصلاح الا اذا أدمن وأما أصحاب الامزجة الباردة فانه كثيرا ما يعتريهم منه القولنج ولاسيما اذا أكلوه بالحصرم وليس ينبغي أن يجمع بين لحم الدجاج والماست فانه يخشى منه كون القولنج الصعب الشديد وأكله أيضا مع الخبز يعسر خروجه فضل عسر واصلاحه كما ذكرنا من اصلاح لحم الطيور التي تقدم ذكرها (لحوم الفراخ) وأما الفراخ فلحومها حارة ملتهبة ولشحومها حرارة ظاهرة بينة ولذلك لا توافق المحرورين الا أنها أسهل خروجا من البطن من لحوم الدجاج ولاسيما اذا طبخت بماء وحمص وشبث وملح فانها عند ذلك سهلة الخروج من البطن وتوافق أمراقها المبرودين وأصحاب البطون المنعقلة وتنفع من وجع الظهر الغليظ المزمن وتسمن الكلى و تزيد في الباه الا أن للفراخ خاصة مضرة بالدماغ والعين ولاسيما المشوية فينبغي أن يدفع ذلك بان يشرب عليها بعض ماذكرنا من الاشربة المانعة لصعود البخار الى الرأس وجوذاباتها اذا كثر فيها من شحومها أوفق للكلى وأشد زيادة للباه (لحوم البط) فاما لحوم البط والاوز فاكثر فضولا من لحوم الدجاج المسمنة وهي مع ذلك زهمة سهكة تكثر السهوكة فيها بحسب مواضعها وغذائها وكلما كثر فيه ذلك فهو أردأ والدم المتولد منه أشر وأسرع الى العفونة ويصلح من لحومها بان يطبخ بالخل والافاويه الطيبة الملطفة والبقول التي تلك حالها كالسذاب والنعنع والكرفس وتعمل اسفيذباجا فليصب عليها ماء

الى النزية (في مقابلتها) ان كان الى الحرارة ماهو فينبغي في مثل هذا الهواء ان يدام تنقية البدن واستعمال الاشربة القابضة وربوب الفواكه لمن هو حار المزاج واستعمال دواء المسك الحلو والمفرح والمثروديطوس لمن هو بارد المزاج وأن يخفف فيه الاغذية وأن يدام الاستنشاق الطيب البارد وأما اذا كان تغيره الى النزية كمياه الغياض والآجام فقابلته بتشمم المسك والزعفران واستعمال الرياضة والتعرق والتدلك وللعاتيت في هذا الباب منفعة عظيمة (في مضار الهواء المتحرك) قال أبو علي الهواء الشديد الحركة يولد تكاثف المسام والنزلات والسعال والدمعة وفقدان القلب الهواء القريب من الحرارة الغريزية وان كان مجازه على الاجسام والمواضع الرديئة كان فساده شبيها بفساد الوباء ومقابلته ما شبه الوباء منه ان يعمل ما أمر به في باب الوباء وأما مقابلته مالم يجر مجرى الوباء بان يدام الاستحمام بالمياه العذبة والتدلك والتمرخ والرياضة

* (المقالة الثالثة في الحمام) *

(في مضار الحمام) ان لا يكون الحمام معتدلا فاذا

أوماءين لتقل سهوكتها ثم يلقى معها الحمص والكراث والدارصينى وان شوى منها شئ فليمسح بالزيت و يجعل فى جوفه رؤس من البصل واسنان من الثوم فان ذلك يذهب سهوكته وان مقر فليكن بالخل الثقيف بعد أن يسلق سلقا و يصب ماؤه و يحشى جوفه بالكزبرة والسذاب والكرفس واسنان من الثوم وقطع من الدارصينى ولتكن العناية باصلاح ماعظم أوسهك منها أكثر منها مما صغر وقلت سهوكته (لحوم الفواخت والشفانين ولحم القنابر والورشان والحمام) فاما لحوم الفواخت والشفانين فحارة يابسة قليلة الغذاء تذهب مذهب الفراخ والقول فيها كالقول فى الفراخ وأما لحوم القنابر والوراشين فيشبه ماعظم جسمه بلحوم الحمام الراعبية الا أنها أخف من الحمام والحمام أخف من الفراخ وأقل التهابا و يصلحها جميعا الخل فى حالة والطبخ بالماء والملح والحمص فى أخرى وذلك للمحرورين وهذا للمبرودين وعند مايراد سرعة خروجه من البطن (لحم القطا والحبارى والكروان) فاما القطا وما أشبهه من الطيور الحمر اللحوم جدا فان الخل يصلحها جميعا وأكثر ماتؤكل مصوصا وأما الحبارى والكروان فلحومها حارة قوية شديدة التجفيف لا ينبغى أن تدمن وتنفع المبرودين ومن شبكته الرياح واذا طبخت بالماء والملح وصب فيها دهن اللوز صلحت بعض الصلاح فينبغى أن يصب فيها للمبرودين دهن الجوز والزيت و يطرح فيها قطع من الدارصينى والخولنجان فتكون أمراقها حينئذ نافعة مما ذكرنا (لحم النعام) وأما لحم النعام فغليظ جدا فينبغى أن يصلح باصلاح لحم الجزور (لحم الكراكى) وأما لحم الكراكى فيصلحه الطبخ بالخل مرة وبالماء والملح أخرى على ماذكرنا قبل فان أكل شواء فليعن بسرعة اخراجها من البطن بما يسهل خروج الاثفال مما ذكرنا أو يؤخذ عليه فانيذ وحلو متخذ بفانيذ وكذلك على شواء الاوز وماعظم من البط (لحم العصافير الاهلية والجبلية) فأما العصافير الاهلية والجبلية والصخرية فكلها مجففة قليلة الاغذاء وتختلف من بعد بمقدار اسخانها للبدن فالعصافير الاهلية تسخن البدن اسخانا بينا وتزيد فى الانعاظ والباه ولاسيما أدمغتها وفراخها اذا اتخذت منها عجة بصفرة البيض والزيت ولا توافق المحرورين وتوافق المبرودين ومن شبكته الرياح و ينبغى للمحرورين أن يشربوا عليها السكنجبين الحامض والمطجنة منها بالمرى أسرع خروجا وأما المشوية فعسرة الخروج وربما أورثت عظام العصافير اذا أكلت بنهم وابتلعت عظامها خدوشا فى المرىء وفى الامعاء والمقعدة فلذلك ينبغى أن تنقى من عظامها أو يجاد قضمها وطحنها ومصها لئلا تبقى قطع العظام الحادة الاطراف التى يمكن ان يحدث عنها هذا العارض وأمراق أكثر هذه العصافير تلين البطن اذا طبخت بماء وملح ولحومها عاقلة ولاسيما أمراق القنابر ولحومها فان للحومها فضل قوة فى امساك البطن ولامراقها فى اطلاقه وليس لها اسخان العصافير الاهلية (لحم السودانيات) وأما السودانيات فارد أ لحما من القنابر وأقل غذاء و ينبغى ان تصلح بالدهن الكثير فان فى لحومها حدة كثيرة لما يأكل من الجراد وسائر الحشار وما كانت من هذه العصافير سمينة بالطبع فهى أجود اغذاء وأسرع نزولا ولا ينبغى أن يؤكل منها مالم تجر العادة والتجربة باكله فان فيها عصافير تأكل الهوام السمية وأكثر هذه جبلية وقلما يكون فى الصخور وللحومها روائح وألوان منكرة

﴿الفصل السابع فى القديد والمكسود﴾ وكل مكسود وقديد فمناسب للحم الطرى الذى منه يعمل الا أن التمليح يزيده فضل يبس وحرو بطء انهضام وأما التقديد فيزيده مع ذلك كيفية أخرى بحسب التوابل والابازير التى طرحت عليه فيكون المقدد منه بالصعتر والنانخواة و بالفلفل أزيد حرا والمتخذ منه والمتخذ بالكزبرة أقل حرا وان نقع فى الخل قبل ذلك كان أقل حرا وأسرع هضما وألطف وهى فى الجملة قليلة الغذاء بالاضافة الى اللحم الطرى و يصلح لمن يريد تجفيف بدنه و يضر فى الجملة بمن يعتريه القولنج ويورث ادمانه الجرب والحكة و يجعل الدم سوداويا غليظا ولاسيما اذا

أوعلى تعديل هواء الحمام هو اما بالجملة فان يكون ليس بشديد الحرارة ولا ببارد يتعذر فيه العرق وأما بالتفصيل فان يكون فيه أوله ثلاثة بيوت فان يكون البيت الاول منه معتدلا أعنى لا يحس فيه ببرد ولا حر وان يكون البيت الثانى غير مكرب وان يكون البيت الثالث غير شارع شاوى ولا مانع للنفس المستقيم والحمام الحار جدا يسيل الاخلاط الجامدة الى أعماق الاعضاء فيحدث اما سددا واما أوراما و يصعدها الى الدماغ فيحدث اما صداعا شديدا واما برساما وأما سيلان الرطوبات الى تجاويفه الفارغة فيحدث عنه صرع أوسكتة اما صرع بان كانت السدد ناقصة واما سكتة بان كانت تامة وأما الحمام البارد فانه يحرك المادة التى تعرق حركة ناقصة فيحدث من ذلك آفات وربما احدث شبيه الورم والحكة وربما أحدث الزكام وربما أحدث المغص (تدارك ضرر الحمام الحار) أما من المشروبات فالمطفئات مثل رب التفاح ورب السفرجل ورب الحصرم وشراب التمرهندى وشراب النيلوفر وشراب الورد والسكنجبين وغير ذلك غير مبرد بالثلج ومن الاطلية فالصندل وماء الكسفرة

كان من لحم له ان يفعل ذلك كلحوم الصيد ونحوها وهو صالح للمستسقين اذا لم يكن كثير الملح وكان قد نقع فى الخل قبل تقديده وطرحت عليه البزور المدرة للبول ويخشن الصدر والرئة (القول فيما يدفع ضرر النمكسود) ومما يدفع به ضرر النمكسود ان يطال انقاعه فى الماء ويطبخ مع البقول اللزجة كالاسفاناخ والقطف والساق ويطرح معها من الشحوم الطرية مع الادهان التفهة كدهن اللوز والسمسم والزبد والسمن فان ذلك يعدلها ويقبل بها الى الصلاح ويشرب عليها من الطلى الحلو ومن كان يعتاده لين الطبيعة من النبيذ الكثير المزاج فأما من كان يقصد لتجفيف بدنه كالمستسقين والمترهلين ونحوهم فلا يحتاجون الى ذلك منه بل ينبغي ان يطيلوا انقاعه فى الخل ليعدموا منه تعطيشه واسخانه ويبقى لهم تجفيفه ويأكلوه أيضا مع الخل فان ذلك موافق فى تجفيف البدن الرطب المترهل (القول فى القديد) ويصلح القديد فى ان يدفع به وخامة الاطعمة الدسمة وكظة النبيذ ويسكن بعض ثائرة الجوع اذا كان العزم على تأخير الطعام ويدفع بالقليل منه مع الكعك والمرى الجوع الكاذب الذى يعرض للسكارى ولا ينبغي ان يكثر منه ولا سيما فى هذين الوقتين لكن بقدر ما يدفع به ذلك المضض العارض فى هذين الوقتين فان وقع الاكثار منه فى حاله حتى تبين وخامته دوفع بوقت الطعام وتجرع الماء الحار مرة بعد مرة حتى تنزل الطبيعة فان لم تنزل بذلك أخذ شئ من الملينة الاسهال بما قد ذكرنا ولا يؤكل بتة دون ان تنزل الطبيعة فانه بذلك يؤمن حدوث اثارته للقولنج ومن هاج به عن أكل القديد حرارة وعطش فليشرب عليه السكنجبين المبرد ومن أصابه عليه يبس فى الحلق والفم وعطش من غير سخونة فليشرب عليه الجلاب ويحسى عليه مرقة دسمة ويأخذ من اللوذنيج ويتجرع دهن اللوز أو يأكل من لب الخيار ولا سيما ان كانت به مع ذلك حرارة

(الفصل الثامن فى السمك ومنافعه ومضاره) والموافق منه وغير الموافق فى حال دون حال وما يتصل به ويقرب منه كالصحناة والربيثا والروبيان (السمك بالجملة) فلنقل الآن فى السمك فنقول ان الفاضل جالينوس قد حكم حكما كليا بأن جميع السمك ردئ عسر الهضم وهو كذلك وعسر ما يتولد منه الدم واذا تولد كان مملوءا لزوجات وتتولد منه بلاغم كثيرة ومواد غليظة رديئة وتتولد منه امراض خبيثة وأعظم ضرره على من لم يعتده اذا ألجئ الى ادمانه وهو يختلف بحسب أجناسه وعظم جثته وجودة مائه ومكانه الذى يسكون ويكون فيه وبحسب ما يصنع به من شئ أو قلى أو مقر أو تمليح (السمك العظيم الجثة) فالعظيم الجثة منه أكثر غذاء وأكثر فضولا (السهك) والكثير السهوكة المنتن الرائحة القليل اللذاذة ردئ الخلط جدا لا ينبغي ان يؤكل (أجود السمك) وفى الجملة فأجود السمك ألذه وأقله سهوكة صغر أو كبر وقلما يكون السمك الجيد فى النقائع والآجام والمياه القائمة الرديئة وقد يكون فى الاودية العظام والقنى العذبة وفى البحر وفى مواضع من البحر دون مواضع سمك جيد حسن اللون طيب الرائحة قليل السهوكة وما اصفر واسود من السمك فردئ فى أكثر الامر (الهاربا) وقد يصلح السمك الهاربا اذا اتخذ بالخل للمحمومين والمحرورين وينفع أصحاب اليرقان والاكباد الحارة (من يضر به فى الامزجة) وأضر ما يكون السمك بأصحاب الامزاج الباردة والمعد البلغمية فانه يولد فى هؤلاء عن ادمانه أمراضا رديئة فى العصب والدماغ ولذلك ينبغي لمن اضطر منهم الى ادمانه ان يقليه أو يشويه بدهن الجوز أو الزيت وان يأكله بالفلفل السحيق (ما يؤكل معه وبعده) ويأخذ عليه الزنجبيل المربى ويشرب عليه الشراب الكثير المقدار الصرف القوى ويصابر العطش ما أمكن فان السمك طريه ومالحه جميعا معطش وان اتفق فى حالة ان يشرب عليه من الماء ما تمدد منه المعدة وتشتاق الى القئ بادر اليه وعلى ان الاجود ان لا يؤكل السمك الا فى يوم يعزم فيه على القئ ومتى أكل منه ولم يؤثر القئ شرب بعده دواء مسهلا ليخرج من البدن ما يولده من البلغم اللزج والزجاجي الذى كثيرا ما يكون سببا للقولنج الصعب والفالج والسكتة

وتوضع الخرقة من دهن الورد والخل على الرأس معتدلة الحر والبرد ويترك رجليه ساعة فى ماء بارد ثم بعد قليل يصب منه شئ يسير على الكتفين ثم بعد ساعة يمسح الرأس به ثم يصب قليلا قليلا على البدن وينبغي ان يكون الماء البارد معتدلا ليس بشديد البرد وينبغي أن لا يكون بغتة هواء الحمام الحار ثم يؤمر بالنوم على مراقد ناعمة معتدلة (تدارك الحمام البارد) قال أبو على أما تدارك الحمام البارد فان يهيأ ماء سخن معتدل مقدار ما يحمله الطبع ويصب على الرأس قبل الخروج بساعة ويدام التدلك والتمريخ والغمز والحيلة للتعرق ثم كما يخرج يديم صب الماء الحار على الرأس وحده ثم يتعمم بعمامة معتدلة فى الحر وكبيرة فى شدة البرد ويخرج وينام (فمن أخطأ فدخل الحمام دفعة وخرج دفعة) هؤلاء يخاف عليهم اما ان كان مزاجهم حارا أما فى الدخول فان يصيبهم انتشار الحرارة الغريزية ويعقبه ضعف القلب والخفقان وأما فى الخروج فان يصيبهم نوازل حارة وسحج الامعاء وأوجاع المفاصل وأما من كان بارد المزاج فيصيبه أما فى الدخول فالسكتة والفالج

والعسل أيضا مما يصلحه اذا أخذ عليه ويجلو بلاغمه ويغير مزاجه ولاسيما ان كان مع شئ من الافاويه الا انه من قبل انه يزيد فى العطش ربما كان الخل أوفق منه فى اصلاحه وذلك لمن يكثر به العطش ويسرع اليه (المكبب منه) والمقلى مع الدقيق والمكبب من السمك على الجمر أخف على المعدة من المقلى فى الدهن ولاسيما الهاربا والصغار منه فأما ما لوث بالدقيق وقلى بالدهن فوخم كثير الاعطاش بطىء النزول (المالح) والمالح من السمك أيضا لا يخلو من توليد البلاغم المالحة التى تكون سببا للجرب المتقشر والقوابى البيض ويفسد المزاج على الايام ويؤدى الى الاستسقاء وذلك لانه لا يدر البول بل يسد مجاريه ومجارى الكبد ويدعو الى كثرة شرب الماء الا انه أقل توليدا للقولنج فمن لم يعتده ويكثر منه فأما من اعتاده فربما يجفف البطن تجفيفا شديدا ويصلح السمك المالح مرة بالخل اذا أكل معه أو مقربه فيقل توليده للعطش ويلطف البلغم المتولد منه ومرة بأن يقلى فى الدهن ويؤكل بعده العسل والفانيد فيغير الدهن مزاجه القشف الذى أكسبه الملح اياه ويقلل أيضا اعطاشه ويسخنه العسل ويلطفه ويسرع انحداره ولا ينبغى ان يؤكل على السمك المالح الجوارشنات الحارة لانه يلتهب البدن منه من ساعته ويثور الحمى بل فى ذلك العسل والفانيد وليس يجوز ان يأخذ ذلك أيضا عليه من كان محرورا لكن ينبغى ان يشرب عليه السكنجبين الحامض ويتجرع الخل أو يكون يؤكل بمقدار مقورا (المعمول بالبيض) وشر ما يكون السمك أوخمه وأبطؤه نزولا اذا جمع الى البيض ولا يكاد يسلم آكله عن الهيضة ولذلك ينبغى ان يشرب عليه من ساعته شراب يسير صرف حتى اذا نزل قليلا عن فم المعدة شرب عليه شرابا كثيرا ممزوجا ليلين عليه البطن سريعا ويخرج ثم يؤخذ من الغذاء وبعد خروجه بيوم من الجلنجبين العسلى أو العتيق من السكرى على حسب مزاج البدن ويشرب عليه من به غشى شربة من رب السفرجل ومن لا غشى به شربة من ماء حار يغلى غليانا (الصحناة) فاما الصحناة فذهبة لوخامة الاطعمة الدسمة البشعة ولا يصلح ان يعتمد عليها وحدها فى التأدم بها وينبغى ان يصلحها المحرورون بصب الخل الثقيف الطيب الطعم فيها أو اصطباغا بها معها واما المبرودون فيأكلونها بالصعتر والزيت أو دهن الجوز وان اتخذت منها عجة فلتسكن بالزيت وليفقص عليها صفرة البيض دون البياض ولا يترك حتى يصلب بل يؤخذ عن النار وهى رعادة (الربيثا) فاما الربيثا فالقول فيها كالقول فى الصحناة غير انها أسرع نزولا ولها ان تدفع البخر المتولد من البلغم المحتقن فى المعدة والخل يكسر من عادية هذه كلها واعطاشها وعادية جميع الكوامخ المالحة جدا (السميكات) وأما السميكات فالقول فيها كالقول فى السمك المالح الا انها لصغرها أسرع هضما وأقل فضولا وأسرع نزولا (الروبيان) وأما الروبيان فعسر الهضم ردىء للمعدة مغث فلذلك ينبغى ان يصلح بالخل والمرى والكرويا ويؤخذ بعده شئ من أقراص العود وجوارشن السفرجل الغير المسهل ومن كان محرورا جدا فليشرب عليه رب الرمان المتخذ بنعنع وله ان يزيد فى الباه ويسخن الكلى والارحام ويعين على سرعة الحبل لكنه فى هذه الاحوال لا ينبغى ان يتخذ بالخل بل يسلق سلقا بليغا ثم يتخذ منه عجة بدهن الجوز وصفرة البيض ويجعل معه شئ من البصل والكراث

(الفصل التاسع فى أعضاء الحيوان واختلافها وطبائعها ومنافعها ودفع مضارها وما الاوفق منها وغير الاوفق فى حال دون حال) فلنقل الآن فى أعضاء الحيوان كالرؤس والاكارع والبطون والاكباد والاطحلة والكلى والرئات والقلوب والادمغة والمخاخ والشحوم واللحوم فنقول انه ينبغى ان تعلم ان هذه مناسبة للحيوان الذى هى منه فرؤس الضأن أرطب من رؤس المعز ورؤس المعز أرطب من رؤس الظباء والقياس فيها على هذا وعلى ما ذكرنا فى اللحوم فنقدم القول فى الرؤس اذ كانت مألوفة معتادة (الرؤس) فنقول ان الرؤس فى الجملة غذاء مسخن قليلا كثير الاغذاء جدا

والخفقان وأمانى الخروج فالجمود والشخوص وسلس البول والرعشة (علاج من دخل الحمام دفعة ممن هو حار المزاج) قال أبو على ان يدرج فى اخراجه الى البيت الاول ويرش تحت ابطه الايسر ماء ورد باردا دفعة وان يؤخذ فى ثوب مبرد ولا يسقى الا الماء البارد دفعة ثم يعالج بما عولج به المستضر بشدة حر الحمام وأما من كان بارد المزاج فانه يعمل ذلك ثم يسقى شيأ من رب التفاح مع قليل من دواء المسك وينوم وعلاج من خرج عنه دفعة قال أبو على أما حار المزاج فان يصب على رأسه ماء حار كثير ويكمد رأسه بخرق مسخنة وينوم وأما بارد المزاج فان يجلس فى بيت حار جدا ويستنشق دهن الياسمين أو دهن السوسن أو دهن النسرين ويطلى الرأس بالخلخة السنبل والسعد ويدلك الاعضاء ويسقى مترود يطوس أو ترياق الاربعة ويطعم طعاما فيه ثوم ويسقى من الشراب الصرف شيأ يسيرا وينوم (فى الماء المالح فى الحمام) قال أبو على ينفع من الجرب والحكة الا انه يخلخل الجلد ثم يكثفه فاذا لم يكن حكة أحدثها ويهزل البدن ويضر بالعين ويحدث النوازل والرمد ويكدر الحواس (فى الماء

مقوللبدن الضعيف اذا استولى عليه الهضم زائد فى الباه مثقل للرأس الخفيف المرتعش وليس من طعام الضعفى المعد و يتولد عنه فى الندرة قولنج صعب شديد وأكثر ما يتولد هذا القولنج عن الاكثار من الجلود والغضاريف التى فيها كما على الخدين والقحف والاذنين من الجلود والغلاصمة والمنخرين من الغضاريف وأما لحم الخدين فاكثر ما فى الرؤس اغذاء والعينين أسمن وأدسم ما فيه وأسرعه نزولا ولحم اللسان أخف ما فيه والدماغ أبرد ما فيه فليؤكل الدماغ بالخل والخردل والصعتر والمرى والعينان بالملح الكثير ولحم الخدين وأصول الاذنين بالخل والصعتر والانجدان والخردل ولحم اللسان بالملح الكثير ولا يتعرض للجلود والغضاريف ما أمكن فان دعت اليه الشهوة أكل بالخل والخردل وليختر اضعفى المعد ومن ليس يكد رؤس الجداء والحملان الصغار ولا يشبع منها على المائدة شبعا تاما فانه متى ما فعل ذلك وأكل منه هذا القدر ثقل وربما بعد ساعة أو ساعتين حتى يقلق ويمنع النوم ويضيق النفس ويشوق الى القىء ومن أمسك عنه وفى الشهوة له بقية ثم انشبع منه بعد تركه بهنيئة ولم تعرض عنه الاعراض التى ذكرنا وهى فى الصيف والبلدان الحارة أثقل وينبغى أن لا يؤكل الا على جوع صادق جدا ومن كان حار المزاج ويعطش عليها عطشا شديدا نفعه ان يشرب عليها من سويق الحنطة شئ يسير مروق بماء الثلج كثير ولا يجاوز مقدار عشرة دراهم الى عشرين على قدر البدن مع مثله من السكر الطبرزد وقد يذهب وخامته أيضا وكثرة اعطاشه ان يمص عليه من العنب النضيج حبات ولا يؤكل بقشره والاجود أن لا يشرب عليه الا الماء الصادق البرد يومه ذلك فان لم يمكن فلا أقل ان لا يشرب عليه الماء ثلاث ساعات وينام عليه نومة ثم يشرب الشراب ان لم يكن من ذلك بد وشرب الشراب عليه مما يملأ البدن سريعا وربما اتخم وأبطأ هضمه وان جاع الآكل له فى آخر النهار فقد انهضم انهضاما محكما وسلم من شره ويجوز أن يأخذ فى ذلك الوقت من الكوامخ المالحة ويشرب الشراب ولاسيما ان كان مع الجوع ثقل فى السرة وأسفل البطن فانه يخرج حينئذ خروجا أسهل وأسرع والاجود أن يكون الاكل من الرؤس فى يوم صادق البرد وعلى نقاء من المعدة ويشرب عليه الماء الصادق البرد جدا بكوب صغير وينام بعد ساعة على وطاء فى دثار يسخن البطن خاصة فاذا انتبه من نومه يمشى مشيا رفيقا طويلا ويشرب من الماء البارد ريه فان نزلت الطبيعة بعد تسع ساعات أو عشر نزولا كثيرا فقد انهضم هضما محكما فان شاء شرب حينئذ شرابا والاجود لمن يسرع اليه الامتلاء أن لا يشرب شرابا يومه وليلته تلك وان لم تنزل الطبيعة بعد الساعات التى وصفنا نظر فان وجد جوعا أكل شيأ من الخبز بالكوامخ والمرى وشرب عليه شرابا يسيرا فان لم يجد جوعا قضم من السكر أو من الفانيذ وشرب عليه ماء يسيرا فان ذلك يخرج الثفل وان لم يخرج بعد هذه الساعات عاود النوم وتدثير البطن فان قام من غد فذاك والا شرب مقدار أوقية من المرى وانتظر ساعة فان قام والا أخذ من جوارشن السفرجل المسهل وما أشبهه فان قرقر البطن وعسر انطلاقه تحمل شيافة متخذة من صابون فان اجتزأ بها والا فمتخذة من بورق وفانيذ وشحم الحنظل فان اجتزأ بها ونزلت الطبيعة والا احتقن بالمرى النبطى وبورق الخبز فانه بهذا التدبير يمكن أن يسلم من القولنج الصعب الذى يتولد عنه (الاكارع) وأما الاكارع فقليلة الاغذاء والفضول وتولد دما باردا لزجا وقد ينتفع بادمان أكلها من يحتاج يجبر منه عظم مكسور واذا عملت بالخل والانجدان قامت لزوجتها وبردها واندفع عنها توليدها للقولنج الثفلى الصعب الشديد فانه كثيرا ما يتولد عن ادمان أكل الاكارع ذلك وان أبطأ خروجها من البطن فى حالة فينبغى أن يبادر بالجوارشنات المسهلة وهى صالحة للمحمومين ولمن يحتاج الى غذاء قليل ولمن به نفث الدم أو سحج المعى أو جرى الدم من أفواه البراسير وبالجملة لمن يحتاج الى تغرية وتسديد ويولد الدشبد لتجبر به منه عظم مكسور (الكروش) وأما الكروش والامعاء فقليلة الغذاء بالاضافة الى اللحم وباردة

الشبى) يكثف الجلد ويقبضه وربما أحدث حمى يوم والابدان الضعيفة ربما وقعت منه فى التشنج (فى الماء الكبريتى والنفطى) قال أبو على هذا كله يفسد مزاج جلد البدن ويهيئه للعفونة ويحدث النزلات واذا طال فى هواء المقام خيف منه الاستسقاء وما أكثر ما يحدث عنه اليرقان (فى الماء الحديدى) للاغتسال فيه منافع كثيرة ولا يحدث منه كثير ضرر وان كان شبى فتكثيف الجلد (فى استعمال الدلك والتمريخ والغسل فيه) المعتدل البدن اذا دخل الحمام فليقعد فى كل بيت ساعة ثم يصبر حتى يندى بدنه ويكاد يعرق ثم يصب الماء أولا على الكتفين وسائر الاعضاء ثم على الرأس ثم يحلق الرأس ثم يتغمز ويتدلك بالرفق ويعتنى بالمفاصل ولا يفعل فى ذلك شيأ مكرها الا صاحب الربو ليتحلل الاخلاط من رئته أو شيأ مؤلما الا صاحب الخام ليتحلل خامه من مفاصله (فى خطاء من أفرط فى التدلك) قال أبو على من أفرط فى التدلك ان كان حار المزاج أو يابسه عرض له سقوط قوة وهيجان المرار وربما كان سببا للحمى وان كان ممتلئ البدن عرض له حركة الاخلاط (فى تدارك ذلك)

أيضا وما كان من الامعاء أدسم وأكثر شحما ولحما فهو أسخن وأكثر غذاء كالقبة وسائر الامعاء الغلاظ وقد يلطفها ويسرع بهضمها الخل الثقيف اذا طبخت به مع السذاب والكرفس والبقول والافاويه والابازير الملطفة الطيبة الرائحة ولا بد من أن يتولد عن ادمانها بلاغم كثيرة يعسر خروجها من البطن ولذلك ينبغي أن يتعهد بعدها الجوارشنات المسهلة وقد يتخذ من الكروش اسفيذباج فاما الامعاء فلا تصلح لذلك فاذا اتخذت الكروش اسفيذباجات فلتكن كروش الحملان وفتى الضأن فانها أجود من كروش المعز في هذا الموضع وألذ ولتطبخ بالماء والملح حتى تتهرى ثم يصب عليها الزيت أو دهن الجوز والابازير ويصب فيها من ماء الكراث والكزبرة فيطيب حينئذ ويصلح (الامعاء) وأما الامعاء فلا تصلح للطبخ اسفيذباجات بل للنقانق واذا تخذت نقانق فليكثر فيها من الافاويه والتوابل ولا بد من ادمان أكلها ولا ينفرد بها الا انها كثيرة الغذاء جدا عسرة الهضم والخروج من البطن لحشوه باللحم الاحمر وينبغي أن يتجوع بعدها ويؤخذ من بعد النوم عليها الكموني أو الفلافلي ونحوهما (الكبد) وأما الكبد فجيد الغذاء كثيره ولا سيما كبد الحيوان المختار كأكباد الجداء والحملان وخير منها أكباد الديوك والدجاج المسمنة الا أن لها ثقلا وعسر انهضام فلذلك لا ينبغي أن يكثر منها ولا ينفرد بها وأن تؤكل مطجنة بالمري والزيت ومكببة على الجمر تكبيبا رفيقا بالملح والدارصيني وقد يصلح أيضا أن يتخذ منها للمحرورين باردة بالخل والكرويا والكزبرة اليابسة بعد أن يجاد شيها واذا لم يكثر منها ولم تدمن فلم يخش منها مكروه ولان الدم المتولد منه دم صحيح (الطحال) وأما الطحال فان الدم المتولد منه دم أسود غليظ لا يؤمن على مدمنه الامراض التي عن الدم الاسود الغليظ تتولد وينبغي لآكلها نفسها أن يتعهد بما ينفض السوداء ويشرب الشراب الرقيق الصافي جدا ويأخذ الكبر المخلل وسائر الاشياء التي تلطف غلظ الطحال ويحذر أطحلة الحيوانات العظيمة الجثث وان أخرج عنه عروقه ودق مع الشحم وطبخ بعد في المصارين النقية صلح وجاد غذاؤه وقل توليده للسوداء (الكلى) وأما الكلى فرديئة الغذاء عسرة الهضم ولا ينبغي أن تؤكل كلى الحيوانات العظام فاما كلى الجداء فلتؤكل بشحومها مع الملح والفلفل والدارصيني وكذلك كلى الحملان (الرئة) وأما الرئة فقليلة الغذاء وليست بسريعة الهضم ولا تصلح ان تطبخ بنة وقد يصلح منها ان تنقع بالخل والكرويا وتشوى ويختار رئات الحملان والجداء لا غير وتصلح أن يطيب بها نفوس المحمومين ومن يشتهي أن يأكل لحما ولا يجوز له ذلك فيشوى لهم أمثال هذه الرئات ويأكلون من أطرافها وما استوى ويبس منها ويجتنبون الرطب والعصب منها (القلب) وأما القلب فصلب بطيء الهضم ليس بجيد الغذاء ولا لذيذه والاجود أن لا يؤكل فان أكل فليؤكل مع شحم كثير ومطجنا بالمري والزيت أو مكببا تكبيبا رقيقا مقلوا في دهن الخل أو دهن الجوز (الدماغ) وأما الدماغ فانه يتولد منه دم بارد لزج وهو أيضا رديء للمعدة بطيء الهضم فلذلك ينبغي أن يؤكل بالخردل والمري والخل ويلعق على أثره العسل أو يؤخذ من الحلواء المتخذة بالعسل اللهم الا أن يكون آكله محرورا جدا فيستغني عما ذكرنا والمشوية من الادمغة أبطأ نزولا من المطبوخة الا أنها أقل تلطيخا للمعدة (المخ) وأما المخ والشحم فلهما وخامة ويصلح ذلك منهما الملح والابازير والافاويه والشحم أكثر فضولا من المخ وهو أغثى والمخ أجود غذاء ودما ويزيد في القوة والباه ونضارة اللون والاكثار من الشحم يولد في الامعاء البلاغم الغليظة وينبغي أن يتدارك ذلك بتعهد القيء والاسهال وربما ولد الديدان ولذلك ينبغي أن يتناول بعده أبدا المري النبطي من يتولد فيه الديدان فان ذلك يمنع توليدها فيه

﴿الفصل العاشر في ألوان الطبيخ والبوارد ومنافعها ودفع مضارها والموافق منها وغير الموافق في حال دون حال﴾ فلنقل الآن في ألوان الطبيخ والبوارد ولنقدم القول في السكباجة اذ

أما القسم الاول فعلاجه التمريخ بدهن الورد ودهن البنفسج وتناول الغذاء اللين المطفئ مثل الكشك والمسح وتناول الاشربة المطفئة مثل سكنجبين وجلاب ولمن أحدث ذلك فيه اعتقال الطبيعة شراب نيلوفر (في تدارك ضرر الماء المالح) الاغتسال بالماء البارد والطين الطيب يقع فيه ثم بعده الاغتسال بالماء الحار العذب ثم التدلك بدهن الورد الطيب الرائحة بالرفق وتواتر الاغتسال بالماء العذب بعده (في تدارك الماء الشبي) وضرره هو الاغتسال بالماء العذب بعده مرارا اغتسالا شديدا ثم التدلك الشديد حتى يعرق ثم الاغتسال بعده ثم التمريخ بدهن بابونج أو دهن خيري ثم النوم (في تدارك ضرر الماء الكبريتي والنفطي) قال أبو علي الاغتسال بالماء المعتدل البرد ثم الحار ثم التعرق ثم الاغتسال بالماء الفاتر ثم التمسح بدهن ورد خام ثم النوم بعده (فعل الماء) البارد في الحمام قال أبو علي أما ان كان الحمام باردا ففعل الماء البارد فيه فعل الخروج عنه مغافصة وأشد وعلاجه علاجه (فعل الماء الحار في الحمام) قال أبو علي هو فعل الهواء الحار الشديد فيه وأقوى الا أنه لقصور مدته يكون

كانت العادة جارية بكثرة استعمالها (السكباج) فنقول ان السكباج صالح للمحرورين والمحتجمين والمفتصدين وفى الازمان والبلدان الحارة يقمع الصفراء وحدة الدم ويقطع أيضا مع ذلك غلظ البلغم فينفع المبلغمين فى أكثر الامراض وأكثر مضرته باصحاب السوداء ومن تعتريه أوجاع الاعصاب كالرعشة والاسترخاء وأوجاع المعدة والمثانة ولذلك ينبغى أن يجتنبه هؤلاء ومن معدته وكبده باردتان ومن به سعال أو خشونة فى صدره أو سحج فى الامعاء وتقطير البول وحرقته أو قرحة فى البطن بالجملة فى الرئة كانت أو فى المعدة أو فى الامعاء أو فى الكلى والمثانة وان أكل منه هؤلاء فى حال أكلوا بعدها الفانيد الخزائنى واللوز المقشر وأخذوا من الطين الارمنى والصمغ العربى أو أتبعوها بفالوذجة رقيقة معمولة من النشا والسكر ودهن اللوز ولا تصلح السكباجة أيضا لمن يعتريه القولنج ووجع الظهر المزمن وعرق النسا المزمن (الاسفيذباجات) وأما الاسفيذباجة المطلقة وهى ماملح فغذاء صالح صحيح وهو يصلح فى أكثر الاحوال والاوقات ولجميع الاسنان والامزاج اللهم الا للملتهبين جدا وفى الاوقات الحارة جدا أيضا ولمن به غثى وتقلب النفس فاما الصحيح السليم من الناس المعتدل المزاج فلا طبيخ له أوفق منه وذلك انه ليس يسخن جدا ولا يبرد ولا فيه حرافة ولا حموضة ولا طعم آخر قوى يكسب الدم كيفية رديئة ولذلك لا يحتاج الى اصلاح البتة اللهم الا أن يأخذها المحرورون جدا وفى الزمان الحار فينبغى حينئذ أن يشرب عليها الماء الصادق البرد وشئ من ربوب الفواكه الحامضة وأما جميع صنوف الاسفيذباجات الاخر فمائلة عن الاعتدال الى الحرارة بقدر ما يقع فيها ويستعمل معها من الابازير والافاويه الحارة ومن كثرة الغذاء وعسر الهضم بقدر ما يقع فيها من اللحوم المدققة والغليظة وهى بالجملة تصلح للمبرودين والمبلغمين وفى البلدان والازمان الباردة ولا تصلح لاصحاب الصفراء وهيجان الدم واذا أكلوا منها فينبغى أن يأكلوا عليها الفواكه المزة ويشربوا ربوبها ويتبعوها بالحدرمية والسكباج ونحوها مما يحضر معها (المضيرة) وأما المضيرة فكثيرة الاغذاء عسرة الهضم لا تصلح الا للمعد الملتهبة وفى الاوقات الحارة وتضر بمن يعتريه القولنج والرياح ولذلك ينبغى ان يصلحها هؤلاء بكثرة الفوتنج والسذاب وأكلها مع الصعتر الرطب وشرب اليسير من النبيذ الصرف القوى عليها وأخذ العسل والحلواء المتخذة بالعسل من بعدها ويقلل شرب ماء الثلج عليها ويترك أكل الفواكه الرطبة يوم تؤكل فيه المضيرة وليؤخذ عليها قبلها أو بعدها الزنجبيل المربى وجوارشن النار مشك اللهم الا من كان حار المزاج ملتهب المعدة جدا وليحذرها حذرا شديدا من قد ظهر به بهق أبيض أو لقوة أو اختلاج أو نفخ دائم فى البطن منها وليقدم عليها اقداما أكثر من يتجشى جشاء دخانيا تفسد لحوم الطير الخفيفة فى معدته ونحيف البدن بعرقه أزب عظيم النبض والتنفس فان أمثال هؤلاء يخصبون وتعتدل أمزجتهم ولا ينبغى أن يؤكل لحم الدجاج والطير مضيرة ولا لحم المعز بل لحوم الضأن الفتية والحملان (المصلية) والمصلية تذهب مذهب المضيرة الا انها أقل ترطيبا وتلطيخا وتصلح بما تصلح به المضيرة (الكشكية) وأما الكشكية فانها مبردة منفخة وهى صالحة للمحرورين فى الازمان الحارة ولا سيما لمن لم يعتده منهم النفخ فى بطنه فاما من يعتاده منهم النفخ فى بطنه فليس بموافق له وهى أكثر نفخا من المصلية والمضيرة وينبغى أن يجتنب شرب الفقاع عليها وأكل الفواكه الرطبة قبلها ومما يدفع نفخها الثوم خاصة والسذاب والفوتنج فاما النعناع فانه ينفخ وليجتنب الكشكية أصحاب الابدان المستعدة للقولنج والامراض الباردة فان أكلوها فليأكلوها بالثوم وليقلوا شرب ماء الثلج عليها ويشربوا من الشراب الصرف المز ويتنقلوا عليها بلوز الصنوبر والفستق والفانيد ونحوه ويتلاحقون ما يحدث عنها من نفخ أو عسر خروج بالجوارشنات التى تفش الرياح أو التى تسهل البطن (الزيرباج) وأما الزيرباج فقليل الاغذاء ولطيفه بالاضافة

أقل تأثيرا ولانه لا يرد على القلب يكون أقل نكاية وعلاجه شبيه بذلك العلاج وشراب التمرهندى وان أحدث ذلك به الاسهال فشراب السفرجل والتفاح وماء الحصرم (فى خطأ من قصر فيه) قال أبو على يتبعه فى المعتاد وجع المفاصل والتمدد فى العضلات وربما تبعه حمى يوم وعلاجه الاغتسال بالماء الحار والتدلك الرفيق بدهن البابونج أو الزيت الطرى فان لم يسكن بذلك وجب أن يفتصد فى كل حال فى اليوم الثانى من الحمام (فيمن استعمل قبل أو بعد الحمام حركات شاقة) قال أبو على أما الحمام المعتدل فلا يضر كثير مضرة لمن أفرط فى الحركة وأراد حركة بعد الطعام بل اذا كان معتدلا ولم يمكث فيه مقدار ما يعرق كثيرا بل انما كان المكث فيه مقدار ما يستفاد من رطوبة كان نافعا لمن عرض له حركة شاقة وانما يستضر بها من يطلب المكث فى الحمام حتى يأخذ الحمام من رطوبته فوق ما يعطيه ومن وقع له هذا أدى الى الدق اذا اشتد سخونة القلب أو الاستسقاء بان يحلل الحار الغريزى ويبرد مزاج الاحشاء (تدارك ذلك) الاغتسال بالماء البارد وصب الماء المفتر شتاء والمبرد صيفا واللبن الحليب على الرأس

الى الاسفيذباج والمضيرة ولا يصلح أن يديمه ويدمنه الاصحاء الاقوياء ويصلح للمحمومين ومن ليس من الاصحاء بوثيق الصحة وذلك أنه يطفئ المرة ويقطع البلغم وهو صالح لاصحاب الاكباد الحارة وليس هو بجيد للمعدة ولذلك ينبغي لمن كان ضعيف المعدة أن يأخذ قبله وبعده ما يقوي المعدة وان كان ملتهبا أخذ بعده الحصرمية والسماقية أو يمتص السفرجل والتفاح وان كان باردا أخذ يسيرا من المصطكى وليس يوافق الزيرباج أيضا أصحاب الرياح والامراض الباردة وهو أوفق لمن يعتريه الحمى المعروفة بشطر الغب النائبة في كل يوم ويصلح أيضا للحمى الخالصة اذا قل فيه الكمون وحمض فضل تحميض بالجملة فانه يذهب مذهب السكنجبين (الديكبريكة) فأما الديكبريكة فأقل تبريدا من السكباج وأسرع نزولا وأقل مضرة بالعصب والاعضاء العصبية وأجود للمعدة من السكباج وهو طبيخ صالح لطيف الغذاء الا أن عمادها على الخل واللبن وهي سريعة الخروج أيضا وليس تحتاج الى كثير اصلاح ولو أدمن أكلها فمن اعتراه عليها عطش فليقلل لبنه ومن اعتراه عليها غشي وحمى فليزد في حموضته منها (المطجنة) وأما المطجنة والطباهجة المتخذة بالمري والزيت فكلها تذهب مذهب الديكبريكة وهي أغذية جيدة تصلح في أكثر الاوقات والاحوال وتحفظ الصحة لانها لا تغلظ ولا تسدد ولا تبقى في البطن ولا تنفخ وليست من كثرة الغذاء في حد ما تملأ البدن ولا من لطافته في حد ما تضعفه (الحصرمية) وأما الحصرمية والسماقية والريباسية والرمانية والتفاحية وما نحوها فمبردة عاقلة للبطن تصلح للمحرورين ولمن به خلفة صفراوية وفي البلدان والازمان الحارة وتضر بالمبرودين وأصحاب النفخ في البطن والقولنج ولا ينبغي أن يؤكل قبلها الفواكه الرطبة أيضا وهي تطفئ الدم والمرة وليس يحتاج المحرورون الى اصلاحها فأما المبرودون فيتلاحقون ضررها بالتحسي بعدها من الاسفيذباجات التي تحضر بعدها والحلواء العسلية والنبيذ القوي والسماقية أصلح للمعدة وأعقل للبطن والحصرمية كذلك وليس يصلحان جميعا لاصحاب السعال وخشونة الصدر والرئة (الهريسة) وأما الهريسة فكثيرة الغذاء جدا تصلح لمن يريد أن يخصب بدنه وفي الاوقات والازمان الباردة وتتولد عن ادمانها السدد والحصاة في الكلى ويدفع ذلك منها أكلها مع المري والفلفل والدارصيني وتعاهد ما يفتح السدد ويجلو وهي رديئة لمن يعتريه القولنج والنفخ وينبغي لمن يعتاده ذلك أن يتعاهد الجوارشنات المسهلة ولا سيما ان اتخذت باين وهي صالحة للصدر والرئة والدم المتولد عنها دم متين قوي يولد لحما كثيرا وينبغي أن يتعهد أصحابها الرياضة وما يفتح السدد ولا سيما متى وجدوا ثقلا في موضع الكبد وفي القطن والبطن فليتبعوا الجوارشنات التي قد وصفنا في صدر هذا الكتاب (الشواء) فأما الشواء فكثير الغذاء قوي بطيء النزول عسره ضار بمن يعتريه القولنج لا يحتمله الا أصحاب المعد القوية وينبغي أن لا يسرع بشرب الماء البارد عليه وان يجاد مضغه ولا ينفرد بالمهزول منه بل يؤكل الجدي أو يقدم السمين قبل أخذ اللحم الاحمر منه فانه بذلك يسهل خروجه ويطال عليه النوم وما برز وخال كان أسرع هضما وأقل اغذاء وأما ما احترق فانه أبطأ نزولا (الكباب) فأما الكباب فبطيء الهضم قوي الوقوف في المعدة ومصه أصلح من ابتلاع جرمه اللهم الا أن يكون لحما رخصا جدا ومن خاصيته أنه يبادر منه مبادرة سريعة الى أعضاء البدن ويبقى أكثره غير منهضم ولذلك يصلح لمن افتصد واحتجم وان نقع بالخل ثم كبب كان أسرع هضما ولا ينبغي أن يبادر الى شرب الماء البارد عليه بل يشرب يسير الشراب الصرف القوي (الكردناك) وأما الكردناك فعسر الهضم والخروج ولا ينبغي أن يبادر الى شرب الماء البارد عليه أيضا ويصلح لمن يريد تخفيف بدنه وينبغي أن يعنى بكثرة اخراجه من البطن بأن يصطبغ عليه بمري أو يؤخذ بعده بعض ما ذكرنا (الكرنبية والقنبيطية) فأما الكرنبية والقنبيطية فذهبهما مذهب الاسفيذباجات غير أن ادمانهما يولد دما أسود ولا سيما القنبيط فلذلك ينبغي أن

يتعهد

وأخذ المفاصل في لعاب الخطمي مضروبا مع دهن البنفسج وشرب الشراب الابيض مع مزاج وافر وتحسي المرقة المتخذة من مدقوقة الطيور والحملان واذا ظهر برد في الاحشاء فعلامته رداءة الهضم والنفخ والجشاء الحامض فتداركه شربة من دواء الكركم وتقطير دهن البنفسج في الاذن لمن غلب عليه المرار ودهن الخيري لمن بردت أحشاؤه نافع في هذه العلة (المقام الكثير في الحمام) قال أبو علي يفعل فعل الحركة الشديدة وانعلاج مثل ذلك (الحمام على الطعام) قال أبو علي يوجب سددا في الكبد والعروق لانجذاب المواد الغذائية الغير منهضمة الى ظاهر البدن لميلان الرطوبات اليه بالعرق والسدد تتبعه الامراض السدية مثل الامراض بامتناع الغذاء ظاهر البدن فالاسهال الكائن بالادوار والحميات العفنية اذ السدد أحد أسباب العفونة (تدارك ذلك) استعمال السكنجبين البزوري والاستفراغ الضعيف بايارج فيقرى واستعمال الاغذية الخفيفة عدة أيام (فيمن شرب في الحمام شيأ باردا مثل الفقاع والماء البارد) هذا خطر عظيم جدا لان الشيء البارد والسيال اذا

يتعهد مدمنوها نفض السوداء أو يشربوا الشراب الرقيق الصافي جدا وللكرنبية خاصية تسهل البطن وتسهل خروج الرياح وتعين على الاستكثار من الشراب وتخفف الخمار وللقنبيط خاصية أن يثقل الرأس ويظلم العين ويرى أحلاما مشوشة ويدفع ذلك منه اتخاذ الخل وشرب السكنجبين عليه (اللفتية) وأما اللفتية فنفخة كثيرة الاغذاء مهيجة للباه وكذلك الجزرية الا ان اللفتية أكثر اغذاء والجزرية أشد تهييجا للانعاظ ومذهبهما مذهب الاسفيذباجات واللفتية صالحة للكلى والمثانة وليس يضر باصحاب القولنج مضرة الجزرية ولا يصلحان جميعا للمحرورين ولا في الاوقات الحارة (البوارد) وأما البوارد فعلى نحو ما تتخذ به فالمتخذ منه من الخل كله يبرد ويلطف ولا يغلظ والمتخذ بمياه الفواكه الحامضة يبرد ويغلظ (القريص) والقريص يصلح لاصحاب الامزاج والاكباد الحارة وفي البلدان والاحوال الحارة وهو يطفئ الدم والمرة ويقطع البلغم ويضر باصحاب السوداء وضعف العصب وخشونة الصدر كما ذكرنا حيث ذكرنا السكباج واصلاحه كاصلاحه (الهلام) واما الهلام فانه يتخذ بالانجدان ليس يبرد كتبريد القريص ولا يوافق المحرورين كموافقته للمبرودين وهو أغلظ لان العادة قد جرت باتخاذه من لحم العجاجيل كما جرت العادة باتخاذ القريص من الجداء وهو أيضا غير موافق لاصحاب الامزاج والامراض الباردة ولا يقمع الصفراء والدم قمع القريص (المصوص) والمصوص أيضا قريب من القريص الا الذي يتخذ بالفراخ ويكثر في حشوها من الثوم والسذاب وينبغي أن يتخذ المصوص للمحرورين من الطيهوج والدراج والدجاج ويحشى بالكرفس والطرخون والكزبرة اليابسة وليس المصوص من طعام المبرودين فان اشتهوه فليتخذ من الفراخ وليحش بالكرفس والنعناع والفوتنج واسنان من الثوم وقطع من الدارصيني (بوارد الحصرم) وأما البوارد المتخذة بماء الحصرم وماء التفاح الحامض وماء الريباس وماء الحماض الاترج فطفئة كلها مبردة تصلح للامزاج الحارة وفي الاوقات الحارة لتطفئة المرة والدم وتعقل البطن وتهيج الرياح وتضر بالصدر والرئة والمثانة والارحام وما اتخذ بالخل أقوى تطفئة ولا قبض معه فهو لذلك يقطع ويلطف (بوارد الماست) وأما ما اتخذ من لحوم الدجاج من البوارد بالماست فبطيء الهضم جدا لا يكاد يسلم آكلوها من القولنج ومما قد حذر منه الاطباء الجمع بين لحوم الدجاج والماست والجبن الرطب واللباء والرائب والماست خاصة فانه رديء مع اللحم من الدجاج وينبغي ان يشرب عليه اذا اتفق الاكل له شراب عتيق من ساعته وينبغي ان يؤكل أيضا بالخل ويؤخذ بعده الجوارشنات الكاسرة للرياح المطلقة للبطن (السلاقة) فاما السلاقة فما اتخذ منها بالماست والسلق ولحوم الجداء فتصلح للمحرورين واياً كلها المبرودون بالخل وما اتخذ اسفيذباجا فهو أقل موافقة للمحرورين وينبغي ان يؤكل أيضا بالخردل فانه يسرع هضمه ونزوله (الارز) وأما ما اتخذ بالارز اسفيذباجا فليؤكل بالدارصيني والفلفل وليس بموافق للمحرورين وليعن بسرعة نزوله (الجرجانية) وأما الجرجانية المتخذة من ماء الرمان وماء التفاح المطيبة بالبقول فنافعة للمحرورين وأصحاب الاكباد الحارة وما اتخذ بماء التفاح الحامض فلاصحاب القلوب الحارة واما المتخذ منها بالخردل فتقل منفعته لاصحاب الصفراء ويقل نفخه وبطء نزوله ويزيد في سرعة انهضامه (الخل والزيت) فاما الخل والزيت فيذهب مذهب الزيرباج وهو طعام لطيف مطفئ يصلح للمحمومين ولمن يسافر في الحر الشديد وينبغي ان يقدمه قبل الطعام ولا يمكن ان يعتمد عليه ويدمنه أصحاب الامزجة الصحيحة

(الفصل الحادي عشر في الكوامخ والرواصيل والجبن العتيق والشلماب والناراب والقنبيط والزيتون والخلالات ونحوها) فلنذكر الان الكوامخ والرواصيل والجبن العتيق والزيتون اذ كان يقع معها ويجري مجراها جملة الكوامخ فنقول ان الكوامخ ليست تصلح ان يعتمد عليها في التأدم

حصل في المعدة في الحمام فقد تفتحت المسام وتخلخلت المنافذ فهجم دفعة على الكبد والقلب فبردهما تبريدا شديدا وأنهك حرارتهما الغريزية وأضعف جميع الاحشاء وهيأها للاستسقاء (تدارك ذلك) تناول شيء يسير من الشراب الصرف بعد الحمام أو شربة من دواء المسك أو دواء اللك أو دواء الكركم أو مثروديطوس أو يكمد الكبد والقلب بخرق حارة أو تناول غذاء مبزر وللكرنب خاصية في دفع هذا الضرر ومن البقول الراسن ومن الاشربة شراب الجزر وشراب الافسنتين وشراب حنديقون (دخول الحمام والبدن ممتلئ) قال أبو علي هذا أيضا خطر عظيم لانه يحدث منه عفونة في الاخلاط المحتبسة في البدن وحركتها وأورام في الاحشاء مثل ذات الجنب وذات الكبد وذات الرئة ويخاف منه آفات الدماغ وأورامه وأما الحميات فاقرب الاشياء منه (تدارك ذلك) قال أبو علي اذا اعقب ذلك ثقلا واعياء تمديديا أو ورميا فينبغي أن يبادر الى الفصد ويستخرج من الدم مقدارا صالحا فان زال بذلك وسكن والا يستفرغ بشراب الفواكه وتناول الاشربة المانعة من العفونة مثل رب الاجاص

بها لكن بأن يصطبغ بها على المائدة بعد الطعام المصدر والدسم فتقلل الوخامة وتفتق الشهوة فاما ان أدمنت فانها تضعف البدن وتجففه وتفسد الدم وتولد فى العين والرأس أوجاعا رديئة ومن يعتاد الكوامخ ككامخ الكبر فهو ردىء للمعدة معطش ملهب وليس فى منفعة الطحال كالكبر المخلل بل هو دون ذلك بكثير وذلك انه يعطش ويسقى الماء بملوحته والماء مما يربى الطحال ويعظمه ولاسيما ان كان حارا أو ماء بطىء النزول لكنه يقطع أعنى الكامخ ويجلو ويشهى الطعام ويدفع فضوله الى أسفل وهكذا فعل الكوامخ المالحة فانها كلها معطشة ملهبة ضارة للعين اذا أدمنت فاما مايقع فيه الخل وتعتريه حموضة فأقل اعطاشا والهابا واسخانا للبدن وأوفق للمحرورين ولذلك ينبغى للمحرورين ان يصطبغوا بعد هذه الكوامخ الخل ويأكلوا عليها شيأ من الخيار ليكسروا من الهابها ومن اعطاشها (البن) وأما البن فمسخن أيضا ملهب معطش ولاسيما ان أكل بالصعتر والزيت لانه يجلو المعدة من بلاغمها ويفتق شهوة الطعام ويكسر اعطاشه استعمال الخل بعده (كامخ الانجدان) وكامخ الانجدان حار جدا لطيف ملهب مجشئ معطش أيضا وينبغى أن يكسر من عاديته كما يكسرون عادية كامخ الكبر فأما صب الدهن عليه فلا معنى له لانه يذهب بطعومها المستلذة ومايحدثه بها من تفتيق الشهوة فان كان ولابد منها فالزيت فان الزيت لا يرخى المعدة ارخاء سائر الادهان التفهة وخاصة الانفاق ٢ الذى فيه قبض بين (كامخ الكبر وكامخ الفلنجمشك والبادروجى) وكذلك القول فى كامخ الكبر وكامخ الفلنجمشك والبادروجى غيران هذين الكامخين البادروجى والفلنجمشكى صالحان لفم المعدة والقلب (الطرخونى) والطرخونى أقل كلها تبثيرا للفم وأصلحها للعلق وأسكنها حرارة وأقلها اعطاشا وألطفها وأحدها (كامخ الفوتنج) وقد ذكرناه عند ذكر السمك والصحناة والربيثا (كبر بخل) وأما المخللات فالكبر المخلل يلطف الطحال ولا يسخن ولا يعطش الا قليلا ويضر بمن به سعال وسحج وخلفه ضررا شديدا فان أخذ منه فليتلاحقه بصفرة البيض النيمبرشت بعد التغرغر بماء حار مرات (خيار مخلل) والخيار المخلل مبرد مطفئ جدا بمقدار حموضته وعتقه الا انه طويل الوقوف على المعدة وينبغى ان يحذر أن يؤكل مع الالوان الغليظة كالمضيرة والمصلية والحصرمية ويصلح ان يؤكل بعد الاسفيذباجات والقلايا والمطجنات (بصل مخلل) وأما البصل المخلل ففائق للشهوة جدا واذا عتق فى الخل لم يكن له صعود الى الرأس ولا اعطاش (ثوم مخلل) والثوم المخلل كذلك وهو سليم من الاعطاش ويصلح لمن تميل نفسه من المبرودين الى هذه المخللات (بصل برى) والبصل البرى وهو بصل العنصل كذلك الا انه بطىء النزول (شلجم بخل) فاما الشلجم المخلل فغليظ بطىء النزول ولذلك ينبغى ان يصلح مع الخل بالخردل (الباذنجان بخل) والباذنجان المخلل يذهب مذهب الكبر المخلل (الاشترغار) وأما الاشترغار المخلل فلا يخلو من اسخان ولو عتق فيه وهو يجشئ ويهيج شهوة الطعام (النارابا) فاما النارابا فانه ردىء الخلط لاجتماع الحرافة والحموضة فيه الا انه يفتق الشهوة بعض الفتق ويطيب أكل الكردناك فيه ولاسيما للمحرورين ومن تغثى نفسه (الشلماب) وأما الشلماب المتخذ من الخبز فطفئ لكنه منفخ ومعطش أيضا ويصلح فى الصيف وللمحرورين واعطاشه لكثرة مافيه من الملح وليس يبقى طيب الرائحة الا بذلك (الكبراب) وأما الكبراب وهو الكبر بالماء والملح فردىء مغث منتن مفسد للنكهة والجشاء ولا أعرف فيه صلاحا (القنبيط) وأما القنبيط فقريب من الكبراب وهو ملين البطن ويفتح سدد الكبد والطحال (الزيتون) والزيتون أيضا أحد مايقدم مع هذه فزيتون الماء يطلق البطن والطبيعة ويذهب وخامة الطعام الدسم ويقوى المعدة وزيتون الزيت دون ذلك فى هذه الافعال الا انه أقل اعطاشا ويذهب باعطاشهما الخل والسكنجبين وماء الجبن (الجبن) واما الجبن فالعتيق الحريف منه حار جدا بمقدار ذلك فيه يلهب البدن ويعطش

وان

ورب السفرجل ورب التفاح وغير ذلك ويطلى الكبد والقلب بالاطلية الموافقة مثل الكسفرة والخل وعنب الثعلب مع قليل كافور وصندل

﴿المقالة الرابعة فى الطعام﴾

(مضار الاكثار من الطعام والامتلاء) قال أبو على الاكثار من الطعام يورث قلة اصابة البدن من الغذاء الزائد فى جوهره وكثرة الخام فيه والسدد فى المنافذ وانهاك القوى الطبيعية والحميات والعفونة المختلطة والربو وعرق النسا والنقرس وأوجاع المفاصل (تدارك ذلك الا انه الطبيعة بالاغذية الملينة اللطيفة) أما البارد المزاج فمثل مرقة الكرنب وماء الحمص وأما الحار المزاج فمثل مرقة السلق ومرقة العدس والكشك والمح وان بد من هذا أما الحار المزاج فشراب الورد ويجتنب شراب الاجاص والتمرهندى لانه يضعف المعدة الى ضعفها المكتسب من تقدم الاغذية وأما البارد المزاج فلعقه من الشهرياران أو المعجون الملوكى أو الكمونى ثم يخفف الطعام بعد يوم ويومين ويستعمل الرياضة ان لم يكن سلفت أسباب موجبة للامتلاء (فى ضرر الاقلال من الغذاء) قال أبو على قد يعرض لكثير

وان انفرد بأكله المحرورون حواعليه من ساعته ويسكن حرارته ولهيبه أكل الخيار والاصطباغ بالخل عليه (الخردل) فاما الخردل فالمعمول منه بالزيت أسكن حدة وأقل ضررا للصدر وربن والمعمول بالجوز أوفق للمبرودين وهو يعين على هضم الطعام الغليظ وتقطيعه وسرعة اخراجه ويفتق الشهوة ويجلوا البلغم من المعدة وينفع المبرودين جدا ويضر باصحاب الاكباد الحارة جدا ويدفع هذه المضرة بالخل والزيت والخيار والفواكه الحامضة والمزة اذا أخذت

(الفصل الثانى عشر فى منافع اللبن وما يكون منه ويتخذ منه ويجرى مجراه ودفع مضاره وما الاصلح والارد أمنه فى حال دون حال) * (فى جملة اللبن) فلنذكر الآن اللبن الحليب واللبأ والزبد والجبن الرطب واللوز الرطب والمصل والماست والرائب والسمن ازاد فنقول ان اللبن كثير الاغذاء جيده يخصب البدن ويدفع عنه القشف والامراض اليابسة كالحكة والجرب والقوابى والدق والسل والجذام ويحفظ رطوبات البدن الاصلية فتطول لذلك مدة النشو باذن الله تعالى وهو صالح للصدر والرئة جدا وليس بذلك الصالح للرأس والعين والمعدة * اللبن الغليظ فى الجملة والرقيق ويختلف بحسب اختلاف الحيوان وأنواعه وأسنانه ومواضعه والغليظ من اللبن أغذأ والرقيق أمر أو آمن من التجبن فى المعدة ولبن الحيوان القريب العهد بالولادة أغلظ وبالضد ولبن الحيوانات التى ترعى من الحشائش الجفاف الطيبة الروائح وتتحرك مع ذلك وتجول ألطف وأرق من لبن الحيوان الذى يربط ويعلف فى البيوت ولاسيما ان أعلف وأطعم الكسب وحب القطن فانه يصير عند ذلك فى غاية الغلظ وكثرة الفضول والنفخ وينبغى أن يجتنب اللبن ويقل منه من يعتريه القولنج ومن ظهر به البهق الابيض ومن يتصدع عليه ومن يحم ويتقيأ عليه ويدمن ويلزمه من يحتاج الى اخصاب بدنه ويكثر فى أطعمته منه فيتخذ منه الهرائس والشيردوغن ويحترس من مضرته أما ان كان ينفخ فبالجوارشنات الطاردة للرياح وبادمان الرياضة والحمام وأما ان كان يستحيل فيه الى المرار فبأن يؤخذ ماقد بدت فيه حموضة ويشرب عليه ربوب الفواكه الحامضة (الزبد) وأما الزبد فغذ مغر مماس يذهب القوابى والخشونة من البدن ويطلق الطبيعة ويسقط الشهوة للطعام ويذهب بوخامته الملح والجبن الحريف وقد يذهب بذلك أيضا العسل اذا خلط به (الجبن الرطب) فأما الجبن الرطب فبطئ النزول والهضم مذهب لشهوة الطعام وضرره بالمحرورين والملتهبين أقل فأما المبرودون والمبلغمون فلا يسلمون من ضرره اذا أدمنوه وهو يولد القولنج الردىء المسمى ايلاوس والرياح الغليظة ولذلك ينبغى أن يأكله هؤلاء مع العسل واذا أكل بالتمر كان أكثر غذاء لانه لا ينزل به ولا يلطفه كما يلطفه العسل ولا ينبغى أن يؤكل بعده شئ من الطعام بتة حتى ينزل ويحدث جوع صادق ولا يؤكل أيضا فى ذلك اليوم حصرمية ولا باردة بحصرم ونحوه ولا شئ من الفواكه الرطبة (اللوز الرطب) وكذلك القول فى اللوز الرطب وهو أوخم وأشد اذهابا لشهوة الطعام من الجبن الا أنه أسرع نزولا وأقل تسديدا (المصل) والمصل يبرد ويطفئ المرة الا أنه ينفخ ولذلك ينبغى أن يتلاحق ضرره بالجوارشنات والافاويه ولاسيما أصحاب الابدان الباردة (الرخنين) وأما الرخنين فدونه فى هذه الخلال وهو أقل برودة منه (الماست والشيراب والرائب والسمن ازاد) وأما الماست والشيراب والرائب والسمن ازاد فكلها تبرد وتطفئ وتنفخ وينبغى أن يجتنبها من قد بدا به بهق أبيض وأصحاب القولنج وأوجاع المفاصل والظهر والورك الا أن الماست والشيراب غليظان بطيئا النزول والرائب منه أسرع نزولا وأشد تطفئة وأكثر نفخا وكلما كانت أحمض كانت هذه الخلال فيها أقوى وأما السمن ازاد فبرد جدا وهو ما يطفو على الرائب واللبن والماست والدوغ والالبان الحامضة فبردة جدا ومنفخة الا أن نفختها لطيفة تنحل سريعا وليس لها تسديد لانها انما هى مائية اللبن فقط

من الناس ان يجوعوا جوعا شديدا فى زمان القحط أو فى الاسفار أو فى المحن أو الاسباب الاخر من الامراض فيوجب ذلك سقوط شهوة وقوة وتهيؤ الدق والغشى وربما وقع لبارد المزاج النوع من الدق الذى يعرف بالشيخوخى (تدارك ذلك) قال أبو على لا ينبغى لهؤلاء ان يسرعوا فى استيفاء الاغذية رأيت خلقا عظيما ماتوا بسبب انهم لما خرجوا من القحط العظيم فى بخارى فى هذه السنين وكانوا يستعملون الحشائش فى أغذيتهم ولم يمكنهم تحصيل الخبز واللحم فوجدوا الخبز واللحم لما رخص وكثر دفعة وتناولوا منه ماتوا وقد كنت أوصيت خلقا كثيرا بالتدرج فتخلصوا فمن وقع له هذا فينبغى ان يسرع أولا فيما يلطف من الاغذية ويجف مثل أحجة الطير وماء الشعير وغير ذلك ثم قليلا قليلا يأخذون تناول الاغذية فى المعتادة وان يدعوا فيما بين ذلك مضغ الكندر وينبهوا المعدة بادخال الريشة فى الحلق من غير ارادة القىء ويدلك برفق لما تحت الشراسيف وان يجعل الغذاء دفعات متواترة كل دفعة قليلا جدا فانهم بهذه الحيلة يمكن أن يتخلصوا

(الفصل الثالث عشر في البيض والبزماورد ومنافعه ودفع مضاره واستعماله واجتنابه بحسب الحاجة) (بيض الدجاج والبط) فنقول الآن في البيض ان المختار المألوف من البيض بيض الدجاج والبدرج فاما بيض البط فسهك وهو في اللذاذة والنفع وجودة الدم دون هذين (بيض الاوز والنعام) فاما بيض الاوز والنعام فثقيل وخم لم تجر العادة لاهل الحضر الاغتذاء به (بيض الحجل والدراج) وبيض الحجل يتلو بيض البدرج في جودته (بيض الطيور الصغار) وأما سائر بيض الطيور الصغار الجم فلم تجر العادة باستعماله و بيض العصافير خاصة يهيج الباه اذا اتخذ منه عجة على السمن والبصل وليس يصلح أن تدمن على سبيل غذاء بل على سبيل العلاج والدواء (بياض البيض وصفرته) وبياض البيض يولد دما لزجا وأما صفرته فتولد دما كثيرا معتدلا وهو كثير الاغذاء (البيض المسلوق) والمسلوق منه مستلذ وأكثر غذاء وأبطأ نزولا (النيمبرشت والرعادة) والنيمبرشت منه أقل غذاء وأسرع نزولا والرعاد منه والعيون منه معتدلة من هذين في كثرة الغذاء وسرعة النزول (المطجن بالدهن) وماطجن منه بالدهن فثقيل وخم بطيء النزول والدم المتولد من صفرة البيض دم جيد صحيح وهو صالح لخشونة الصدر والرئة و يزيد في الباه اذا تحسى النيمبرشت مع بزر الجرجير وملح الاسقنقور و يلين البطن و يسهل خروج أثفال الطعام و يغذو غذاء سريعا نافذا ولذلك يطعم المفصودون والمحمومون وكل من ضعف واحتاج الى غذاء نافذ سريع وأنفذ ما يكون اذا خلط به شيء يسير من الشراب وعمل على ما يصفه الفاضل جالينوس (عجة جالينوس) يؤخذ من صفر البيض فيفقص في قدح فضة أو قعب رقيق و يضرب حتى يرق و يلقى فيها لكل صفرة بيض وزن دانق من الفلفل المسحوق و يصب عليها من المري النبطي مقدار العشر أو أكثر منه ومن الشراب الريحاني مثل ذلك و يوضع القعب في طنجير أو قدر نظيفة فيهما ماء مغلي و يحرك بخلالة الى أن يغلظ بعض الغلظ ثم يؤكل وليزد من الفلفل المسحوق والمري على مقدار الاستلذاذ له فانه طعام سريع النفوذ جيد الغذاء معتدل وليس يوافق البيض وخاصة المسلوق ادمانه فليأكله أصحاب المعد الضعيفة ان اضطروا الى ادمان أكله بالملح والفلفل والمري والخل فان ذلك يلطفه وليجتنب البياض خاصة فانه يتولد منه بلغم غليظ لزج ولا يؤكل البياض بالخل فانه يصلبه فاما الصفرة فانه يحلها الخل فان آثر مؤثر أكل البياض فليأكله بالملح والمري والزيت فان ذلك مما يعدل مزاجه و يقطعه و يخرجه سريعا (البيض المسلوق بالخل) وان سلق البيض بالخل كان طعاما نافعا لمن به قروح الامعاء والذرب (العجة) والعجة ثقيلة وخمة بطيئة النزول وخاصة ان كانت على سمن وهي على الزيت أخف وأمرأ وكلما كانت العجة أرطب كانت أسرع نزولا والاجود أن لا يستعمل في العجة بياض البيض بل صفره فقط و ينبغي أن يجتنب الاكثار من البيض المسلوق من يعتريه القولنج ولا سيما مع الشواء والبقل أو مع اللبن أو مع الشراب أو الماست أو الجبن (البزماورد) والبزماورد طعام غير موافق لمن يعتريه القولنج والرياح الغليظة فليتخذ من أرطب ما يكون من لحوم الحملان والجداء وصفر البيض وليكن فيه من السذاب و بقل فيه من الطرخون ومن الخس والكرفس و يجعل فيه من الصعتر الرطب و يؤكل بالخل الثقيف و بالمري و يشرب عليه النبيذ العتيق الصرف اليسير وليتخذه المبرودون بالراسن والاشترغار وصفر البيض ولحوم الحملان وأما المحرورون فليتخذوا من صدور الدجاج والدراج والمصوص وصفر البيض والخس المربى والكزبرة الرطبة واليسير من الطرخون و يأكلوه بالخل وليس البزماورد بالجملة بموافق لمن يعتريه القولنج فان مال اليه بعضهم فينبغي أن يلعق عليه العسل و يمضغ عليه الفانيذ السجزي أو يشرب عليه ساعة يؤكل شرابا قويا صرفا قليل المقدار غير مبرد

(الفصل الرابع عشر في البقول التي تحضر المائدة نيئة والمستعملة منها في الطبيخ وما أشبهها أو جرى

قال أبو علي الاغذية الحارة اما خفيفة الجوهر مثل الثوم واما ثقيلة الجوهر مثل الباذنجان وما كان مثل الثوم فان مضرته بالدماغ أكثر ومن خاصيته تسخين الدم وتعفينه وأما ثقيلة الجوهر فضررتها بالاعضاء السافلة أكثر ثم تولد دما سوداويا فيضر بالكبد للمضادة وبالطحال بالتوريم واثقل وسائر الاعضاء بمشاركتهما ونكاية القسم الاول أسرع وأقرب الى التدارك ونكاية القسم الثاني ابطأ وأبعد من التدارك والعلاج (تدارك ذلك) أما القسم الاول فبما يغير المزاج و يبدله و يطفئه ومع ذلك فيه أدنى تقطيع مثل السكنجبين أو ما فيه منع الابخرة من الدماغ كشراب السفرجل وشراب الورد وشراب العناب وأما القسم الثاني فينبغي ان يستعمل عليه ما يلطف و يفتح السدد و يقطع و يطلق الطبيعة وأصلح ذلك كله السكنجبين البزوري الافتيموني وربما يفعل الشراب الرقيق الابيض فعله ومن أكثر استعماله لهذه الاغذية الحارة الغليظة فليبادر الى الفصد والاسهال بما يقع فيه افتيمون وهذه الاطعمة مثل الباذنجان ولحم

مجراها وذكرنا منافعها ودفع مضارها وموافقتها لقوم دون قوم فى حال دون حال * فلنقل الآن فى الخس (الخس) انه بارد جالب للنوم مسكن للعطش يوافق المحرورين وأصحاب المعد الحارة والاكباد الحارة واذا اتخذ منه سنبوسك أنام نوما غرقا ولا سيما ان جعل الاكل لهذا السنبوسك حلواء جوذابة متخذة بخشخاش وسكر أبيض وليس يوافق من يعتريه الرياح والامراض الباردة وينبغى أن يجتنب أكله من به قيح فى صدره أوربو أو خلط يحتاج أن يرمى به فانه يخنق هؤلاء خنقا سريعا وان اتفق لهم ذلك فى حالة فليبادروا الى القئ بماء العسل وليأخذوا بعد ذلك معجون الربو وطبيخ الزوفا ونحوه مما يقلع ما فى الصدر وأما السعال الذى لا نفث له الذى يكون من مادة رقيقة تتحلب من الرأس فيسهر العليل ويمنعه من النوم بالليل فاكل الخس موافق له وأما قول العامة فيه من أنه يولد دما كثيرا فباطل وانما يعطى المفتصدون والمحتجمون منه لانه يطفئ ويبرد لا سيما اذا أكل بالخل والاكثار من الخس يضعف البصر ومن أكل منه فلينفض بدنه بالقوقايا و يتعهد تقطير ماء الرازيانج فى عينيه (الهندبا) صالح للمعدة والكبد الملتهبين وليس معه من التطفئة والترطيب وتسكين العطش ما مع الخس وهو يفتح السدد التى تكون فى الكبد و ينفع من أوجاع الكبد حارها و باردها وليس بموافق لاصحاب السعال ولا للمبرودين وما أقل ما يوافق المبرودين من البقول لان أكثرها مبردة منفخة فان أكل المبرودون منها وأدمنوها فينبغى ان يتعاهدوا و يتعالجوا بالجوارشنات الطاردة للرياح وما ربى من هذه البقول كثرت فيه الرطوبة والنفخ وكان فى هذا المعنى والبرية منها والضامرة الجسم القليلة الاصابة من الماء أقل نفخا وأشد لطافة وحرافة ان كانت من البقول اللطيفة الحريفة والهندبا صالح للمعدة ونافع اذا استعمل بالخل بعد الفصد والحجامة و يفتح سدد الكبد وينقى مجارى الكلى (الطرخشقوق) والطرخشقوق أقوى فى هذه الحال من الهندبا (الكشوث) والكشوث جيد للمعدة والكبد مدر للبول و ينبغى ان يأكله المحرورون بالخل (الجرجير) الجرجير يسخن و ينفخ و يهيج الانعاظ و يصدع و يثقل الرأس و يسدر و يظلم البصر فان أكل بالخل أو شرب عليه السكنجبين قل تبخيره الى الرأس وذهب عنه ما يهيج من الانعاظ وليس مع حرارته بموافق لمن يعتريه النفخ والقولنج والرياح لانه على كل حال منفخ (الكرفس) الكرفس يسخن اسخانا شديدا قويا صالحا يدر البول و يغزر اللبن وان أكثرت المرضعة منه أورثها صرعا و ينعظ و يهيج الباه ولا سيما المربى منه وهو صالح للمعدة مسكن للغثى ونفخه لطيفة تنحل سريعا ولا يحتاج أصحاب الامزاج الباردة الى اصلاحه اللهم الا ان يكثروا منه جدا فيحتاجون حينئذ الى ما يحلل النفخ ويكفى فى أصحاب الامزاج الحارة من اصلاحه ان يصطبغوا معه بالخل (الخردل وحب الرشاد) بقلة الخردل وحب الرشاد حاران حريفان مغشيان رديئان بالمعدة مغثيان ينفعان من الدود فى البطن ولا يصلحان لاصحاب الامزاج الحارة بتة (الكزبرة) الكزبرة تمنع صعود البخار الى الرأس وتوقف الطعام فى المعدة زمانا فينفع لذلك أصحاب زلق الامعاء والاسهال ومن لا تحتوى معدته على الطعام وخاصة اذا أكلت مع الخل والسماق ولا ينبغى ان يكثر منها فان الاكثار ربما خلط العقل وربما قتل (الكراث) الكراث يسخن البدن و يصدع و يظلم البصر اذا أدمن أكله و يمنعه من ذلك الخل وسائر ما يمنع صعود البخار الى الرأس وهو صالح لاصحاب البواسير والرياح الغليظة مفتق لشهوة الطعام منعظ معين على الاستكثار من الباه يصلح لاصحاب الامزاج الحارة ومن يسرع اليه الرمد يضر بمن يسرع الامتلاء الى رأسه (الطرخون) الطرخون بطئ الهضم جيد للقلاع فى الفم اذا مضغ وأمسك فى الفم زمانا طويلا ولا ينبغى ان يكثر منه المبرودون وهو يطفئ الدم جدا و يقطع شهوة الباه (النعنع) النعنع جيد للمعدة يسكن الغثى و ينفع نفعا بينا بالكثيرة و يهيج الانعاظ وليس بنافع للامزاج الباردة و يكفى فى كسر حرارة هذه كلها وما أشبهها من البقول الخل واذا وقع

الجزور ولحم الفرس ولحم الاتن والقديد والسمك المالح وما يجرى هذا المجرى واذا لم يستعمل الاستفراغ خيف منها الجذام والبهق الاسود والقوابى وحميات الربع وأورام الطحال وأنواع من الصرع والبواسير والدوالى وداء الفيل وداء الحية والثعلب والاكلة وما أشبه ذلك (فى ضرر الاغذية الباردة) قال أبو على الاغذية الباردة أيضا منها ما هى خفيفة مثل المح وماء الشعير ومنها ما هى ثقيلة تميل الى الرطوبة مثل السمك واللبن الحامض ومنها ما هى ثقيلة تميل الى اليبوسة مثل العدس والسفرجل العفص والخفيفة ما لا تؤثر فوق تبديل المزاج أثرا فادحا وأما الرطبة الثقيلة فتولد الخام فيتبعه الفالج واللقوة والرعشة وعرق النسا والحصى فى الكلى والمثانة وأنواع من الصرع والسكتة وأمراض أخر شبيهة بهذه وأما الثقيلة اليابسة فتولد السوداء الساكنة فيتبعها أورام الطحال والسرطانات الساكنة والدوالى والوسواس فاذا عفن أحدث ما قلناه قبل فى الثقيلة الحارة (تدارك ذلك) أما الباردة الخفيفة فتقابل بما يبدل المزاج ويدر مثل ماء العسل والشراب الصرف وشراب

ماء الحصرم وماء الرمان وماء التفاح ونحوه طيبه ولم يحس له بحرارة الا ان يكثر منه جدا أو يكون البدن ملتهبا جدا (الباذروج) الباذروج يولد الصفراء والاكثار منه يظلم العين وخاصة ان أكل مع الكوامخ المالحة ويصلحه الخل أيضا (الجمار) والجمار هو جيد للمعدة والقلب والخفقان نافع من الغثى (الطلع) والطلع بارد مع غلاظ وبطء هضم ويحتمله أصحاب الامزاج الحارة ومن أكثر منه فينبغي ان يأخذ عليه بعض الجوارشنات المسهلة (الصعتر) جميع صنوفه تسخن البدن ويطرد الرياح وهو من بقول المبرودين ويعين على هضم الطعام ويسخن المحرورين الا ان يستعملوه على الشلجاب والماست وماء الحصرم وماء التفاح ونحوها فلا يحس له حينئذ بحرارة (السذاب) السذاب أطرد البقول كلها للريح وأنفعها للامعاء السفلى ولمن يعتريه القولنج غير انه ليس بجيد للمعدة وهو ردىء لمن يسرع اليه الصداع جدا (الباذرنجبويه والبرسيانا) الباذرنجبويه وهو الترنجان والبرسيانا وهو بقل خراسانى المشتبه الورق بالباذرنجبويه حاران جيدان لفم المعدة والخفقان والتوحش ويصلحان للمحرورين اذا أكلا مع الرائب (الحبة والبرم) الحبة وهو الحسينى حار لطيف والقول فيه كالقول فى الصعتر الطويل الورق المعروف بالبرم الا انه أعظم منه وأطيب رائحة فهو لذلك أجود للمعدة (زنجبيل الكلب) البقلة المسماة زنجبيل الكلب ولها ورق كورق الخلاف الا انها أصغر وقضبان حمر حادة حريفة جدا كانها الزنجبيل حرافة وهى تسخن وتهضم الطعام وتفش الرياح ولا تصلح للمحرورين البتة (السعر) مسخن مصدع طارد للرياح جيد لاصحاب الصرع ولا يصلح للمحرورين البتة ويجلب الحمى سريعا (الحندقوقى والحلبة) الحندقوقى مصدع مغث ضار للمحرورين جدا لا يكاد يصلحه شىء وهو وبقلة الحلبة نافعان من وجع الظهر والورك وبرد المثانة وتقطير البول وأوجاع الارحام الباردة (الحزا) الحزا يسكن المعدة ويهضم الطعام ويطرد الرياح ولا يصلح للمحرورين ويهيج الرمد سريعا وهو نافع لاصحاب الرياح الغليظة والمبلغمين ولاصحاب الجشاء الحامض وان أخذه المحرورون فليشربوا عليه السويق والسكر (الراسن) يسخن البدن ويكسر الريح ويجشى ويهضم الطعام ويفتح سدد الكبد والطحال وهو جيد للمعدة ويكسر من حدته وحرافته الخل واذا أكل بالسكباج لم يحتج الى اصلاح وينفع أصحاب الابدان الباردة ويمنع ان يضربهم الاغذية الباردة كالخل ونحوه (الفليوط) الكراث الشامى وهو الفليوط يسخن وينفخ ويهيج الباه والانعاظ وهو اسكن وأقل حدة واعطاشا من البصل وأغلظ جرما وأبطأ نزولا وأعسر هضما منه ويصلح منه الخل والمرى اذا اتخذ به وهو مسخن ملهب مصدع معطش لا يصلح للمحرورين الا أن يطبخ ويصلح بالخل ويفتق الشهوة ويطيب الطبيخ ويذهب بزهومة اللحم ويهيج الباه ويضر بالرأس والعين اذا لم يكن مخللا واذا شوى أو سلق صلحت حدته كلها وولد البلغم وكان صالحا للسعال وخشونة الصدر وأما اذا أكل نيئا مع الكوامخ فانه حينئذ أردأ ما يكون للرأس والعين ولا يصلح فى هذه الحال الا لمن قد ذهبت شهوته لبلغم كثير فى معدته فانه يجلوها ويرد عليها الشهوة (التلبياز) والتلبياز أحد البصل والبشلانة أسكنها واذا أكل مع الماست كسر الماست من صعوده الى الرأس ولم يكسره ومن كثرة نفخ الماست لكن يجعل نفخ الماست أسرع تفشيشا وانحلالا (الثوم) يسخن البدن اسخانا قويا الا انه ليس بطويل اللبث ولا حمائى ولكنه ذو اسخان طيب شبيه بالغريزى وهذه أفضل خلة فيه ويحل الرياح ويفشها أكثر من كل غذاء حتى انه يمنع تولد القولنج اذا أدمن ويسكن العطش وينفع من أوجاع الظهر والورك العتيق وليس له صعود الى الرأس ببخار كثير كصعود البصل ولا يضر العين كمضرته ويحمر اللون ويرق الدم ويلطف الاغذية الغليظة كالكشكية والمضيرة فيقل لذلك غلظهما ونفخهما وليس يحتاج الى اصلاح متى أكل مع هذه ومتى أكله المبلغمون والمبرودون فأما أصحاب الامزاج الحارة فليتوقوه وخاصة فى الازمان

الحارة

الراسن وأما الباردة الرطبة الثقيلة فينبغى أن يجتهد فى سرعة اخراجها من البدن وكذلك اليابسة الا لمن تحوجه اليه المعالجة والمداواة وينبغى أن يستعمل على الثقيلة الرطبة الكمونى والفلافلى واذا أبطأ خروجها استعمل الشهريارانى والتمرى الا اذا حس الانسان من مزاجه مقاومة فينبغى أن يتركه على الطبيعة ثم فى آخر الامر يتبعه ماء العسل أو السكنجبين البزورى القوى البزور وليغسل ما يبقى منه ويجلوه ويفتح سدده وأما الثقيلة اليابسة فينبغى أن يؤخذ عليها الشراب العتيق الصرف لمن هو غير مفرط حر المزاج المكتسب والسكنجبين الافتيمونى القوى البزور لمن كان مفرط سوء المزاج الحار ثم ينبغى فى الغذاء الثانى أن يقابل بالضد المعتدل (فى) ضرر ما هو ضعيف القوام من الاغذية معنى قولنا ضعيف القوام انه من رطوبة غير جيدة المخالطة ليبوسة حتى انه يتم عنه بسرعة ثم تكون رطوبته سريعة الاستحالة الى كل طبيعة تصادفه وهذا مثل اللبن والخوخ والمشمش والبطيخ وما أشبهه وماء المطر شبيه بهذا وخاصية هذه الاشياء سرعة الاستحالة اذا بقيت

الحارة فان اشتهوه واضطر اليه لنفخ غليظة تصيبهم فليدفعوا مضرته عند الشهوة بأن يأخذوا المخالل منه ويأكلوه مع القريص والماست ونحوه من الاشياء الحامضة ويشربوا عليه السكنجبين أويمصوا عليه الرمان الحامض ويشربوا أصدق مايكون من الماء البارد وأما من يأخذه منهم اضطرارا لحل النفخ فلا ينبغي ان يأخذ عليه شيأ مماذكرنا يومه وليلته تلك الى ان تنحل تلك النفخ ثم يتدارك ان كان منه اسخان بالتطفئة مماذكرنا قليلا قليلا لا ضربة واحدة ولا بافراط وأكثر هؤلاء لا يعقبهم الثوم حدة وحرافة بل اذا حل نفخهم فربما لم يشعروا منه بسخونة بتة وربما شعروا بأدنى سخونة وذلك ان هؤلاء فى هذه الاحوال ليس هم باقين على أمزجتهم بل قد عرضت لهم اعراض مبردة ولذلك اعترتهم النفخ الغليظة والثوم يردهم الى أمزجتهم قبل ان يجاوز ذلك ويحوزه (الباذنجان) الباذنجان جيد للمعدة التى تعىء الطعام دائما ردىء للعين والرأس يولد دما أسود يسير المقدار حارا ويتولد عنه كثيرا البواسير والقوابى والرمد والامراض السوداوية ويفتح سدد الكبد والطحال واذا طبخ بالخل ذهب عنه تصديعه وتوليده الرمد وبقى معه تفتيحه لسدد الكبد والطحال واذا اسلق أيضا ثم قلى بدهن الخل أو اللوز ذهب عنه أيضا أكثر حدته وحرافته وانما تبقى الحدة والحرافة فى المشوى بلا دهن وفيما لم يسلق من البوراني الا انه فى البوراني أقل والمشوى منه أصلح للمعدة التى تقىء الطعام والمطبوخ بالخل أوفق للمحرورين وأصحاب الاكباد الحارة والاطحلة العظيمة الغليظة حتى انه ينفعهم نفعا بينا والمسلوق المقلى بعد بالدهن العذب كدهن اللوز والخل أجود دما حتى يكاد ان يكون لا حرافة فى دمه وأولى بأن لا يتولد منه الامراض السوداوية التى ذكرنا (الكمأة) الكمأة تولد دما غليظا باردا وليس يحتاج المحرورون منه الى كثير اصلاح اللهم الا أن يكثروا منه ويدمنوه ويولد الاكثار منه أدواء البلغم والبهق الابيض خاصة وثقل اللسان كثيرا وضعف المعدة ولذلك ينبغى ان يؤكل بالمرى خاصة فانه يقطعها تقطيعا بليغا فلا يتولد منها الزوجة بتة وان سلقت بالماء ثم طبخت بالزيت ثم طيبت بالابازير الحارة كالفلفل والدارصينى ذهب عنها توليدها البلاغم اللزجة وان سلقت بالماء والملح والصعتر ثم أكلت بالملح والصعتر والمرى قل ذلك منها أيضا وان كببت أو كردنت فلتؤكل بالمرى والفلفل والمشوى منها أيضا فى بطون الحملان والجداء تكتسب من شحومها ماتصلح به بعض الصلاح لكن الاجود أن يؤكل بالفلفل والملح الكثير وان يسحق بالفلفل ويجعل فيها من الزيت والفلفل قبل ذلك وأما خلطها باللحم فليس بصالح وليس بالجملة يصلح الكمأة مثل مايصلح المرى والخردل وكذلك من الفطر وسائر ما أشبه هذه (الفطر) الفطر يقرب برده من برد الادوية القتالة ويخاف الاكثار من أكل الفطر الجيد الذبحة والخوانيق وربوه فى المعدة ربوا يورث الغشى ويكون معه الغشى وبرد الاطراف وفى الاكثر يتبعه هيضة شديدة ويكون منه عسر البول أيضا وهذه الخلال من المختار الجيد منه الذى ليس بقاتل وقد يكون داء الثعلب والبهق الابيض وثقل اللسان فاما الصنوف الرديئة منه فمنها مايقتل سريعا وهذا الفطر يكون قريبا من جحر الافاعى ومن الهوام الرديئة وربما كان عليه أثر قرص منها بين فلذلك ينبغى ان يجتنب ما كان بقرب الحجرة ولاسيما ان رأى عليه أثر قرص وقد يصير الفطر أيضا قاتلا بأن يتفق أن يجتنى بقطع حديد صدئة أو خزف قذرة عفنة وان يكون بالقرب من شجر الزيتون أوما كان فيه تطويس فى لونه وحمرة وخضرة أوما كان لزوجته ظاهرة أوما اذا اجتنى فسد سريعا وماله رائحة رديئة منكرة والجيد منه الشديد البياض الذى كأنه جاف لا لزوجة عليه ولا غبرة ولا سواد فى لونه والذى قد اجتنى منذ يومين أو ثلاثة فلم يفسد فمن مثل هذا الفطر يخشى ماذكرنا من الامراض اذا أكثر منه فلذلك الاجود أن يجتنب بتة وهذه المضار فى الفطر اليابس أقل كثيرا والمرى كما

ومن استعمل من هذا الطعام فصادف فى معدته مرة انتقل اليها وبلغما انتقل اليه ويسرع اليه قبول العفونة الى أى مادة كان استحال اليها فيتبعه اماحمى صفراوية واماحمى بلغمية فى الاكثر (تدارك ذلك) ينبغى ان يستعمل على هذا ان كان الطبع حارا سكنجبين ساذج وان كان المزاج باردا سكنجبين بزورى أو ماء العسل وبالجملة مايدر الطبيعة فان وقع فى هذا تقصير اجتهد فى التعريق وفيما يعرق (الاغذية الضعيفة القوام) قال أبو على هذه الاغذية القليلة القبول للهضم والاستحالة مثل الارز والذرة وما أشبهه ويتولد عن مثله الرياح واحتباس وأوجاع الاحشاء لثقلها والامراض الخامة (تدارك ذلك) ان يشرب عليها فى أول مايتناول أما حار المزاج فالشراب اللطيف الرقيق أو ماء العسل الكثير المزاج وأما بارد المزاج فالشراب الصرف وشراب العسل القوى ثم يتبع بمايهضم وينزل ويزلق وذلك مثل التمرى مع دهن اللوز وشهرياران مع الزيت والغرض فى الادهان الازلاق (فى ضرر الاغذية البشعة) قال أبو على البشع بالطبع تنفر عنه القوى

ذكرنا أحد الاشياء التى تذهب بضرر الفطر اذهابا كاملا فلايدعه يربو فى المعدة ولاان يلزج منه فى الحلق بلاغم أوفى مجارى البول أوفى الامعاء فاذلك يصلح به اصلاحا كاملا تاما مع ان الاجود ان لا يؤكل ولا يتعرض له فان حدث على الآكل له ضيق نفس وكرب وغشى فليبادر فليتقيأ بالمرى والبورق ثم يسقى ماء العسل وقد يصلح من الفطران يسلق ثم يطبخ و يطجن بالزيت والمرى و يؤكل بالملح والحلتيت والصعتر و يصطبغ بالمرى عند أكله و يشرب عليه صرف الشراب وقويه و يحذران يشرب عليه ساعة يؤكل ماء الثلج وكذلك على الكمأة وعلى جميع ما أشبهها وليؤخذ بعد أكلها بايام بعض الجوارشنات المسهلة فانه بذلك يدفع ضررها بمشيئة الله تعالى (الغوشنه) الغوشنة أقل هذه وما أشبهها بردا وفيها بورقية وملوحة تفارقها عند السلق والسلق يصلح منها واذا سلقت كان فى جرمها غلاظ ولزوجة يصلحه المرى والملح والصعتر والفلفل والزيت والادهان على ماذكرنا وكذلك يصلح منها أمراق الاسفيذباجات وفيها نفخ فتصلح بدهن اللحم وطول الطبخ والافاويه وليس له من الغلاظ واللزوجة ما للكمأة فضلا عما للفطر (الكشنج) الكشنج أصلح هذه فى بابها وأقلها فى مضارها و يكفى فى اصلاحها اليسير مما ذكرنا من أكلها بالمرى والزيت والتوابل والملح والصعتر (الكبلكان) الكبلكان غليظ الجرم بطىء الانهضام منفخ و يزيد فى الباه و يسخن الكلى والمثانة واصلاحه ان يطال طبخه حتى يتهرى و يكثر فى طبخه من التوابل والابازير اللطيفة و يؤكل جرمه (القول فى البزماورد) والبزماورد المتخذ منه بمرى وخردل فان للخردل أيضا ان يقطع لزوجات هذه الاغذية كلها فالطفها كما ذكرنا (القول فى المثار) المثار ألطف من الكبلكان وأسرع هضما وفيه أدنى قبض ومرارة وحرافة شبه الكراث وكانه ضرب من الكراث و ينبغى أن يصلح بالسلق ثم بالطبخ مع لحوم الحملان فان ذلك يعدله (الكنجر) الكنجر فيه حرارة وقوة دوائية و ينبغى ان ينعم سلقه ليصلح طعمه البشع ثم يؤكل بالمرى (الهليون) الهليون يسخن البدن سخونة معتدلة و ينفخ و يزيد فى الباه و يسخن الكلى والمثانة نافع من تقطير البول الذى من البرودة وللمشايخ والمبرودين ولوجع الظهر والورك العتيق صالح للصدر والرئة وليس بجيد للمعدة ولاسيما اذا لم يسلق وليس يحتاج المبرودون الى اصلاحه فاما المحرورون فليأكلوه بعد سلقه ومقره بالخل والمرى ومن كان محرورا جدا فليطرح فيه فى المضيرة ونحوها وأما المطجن والعجة منه فينبغى ان يشرب عليه المحرورون السكنجبين وأما من ليس بمحرور فلا بأس عليه منه (الحرشف) الحرشف يدر البول أكثر مما يدره الهليون وألطف وأقل رطوبة وأنفع للمبرودين وأما المحرورون فليأكلوه بعد سلقه بالخل و يشربوا عليه السكنجبين الحامض أو يصطبغوا بعده بالخل أو يأكلوا من سكباجة حامضة ان حضرت معه وهو كاسر للرياح مسخن للمثانة والكلى مخرج لما فى صدور أصحاب الربو والسعال واذا أخذه هؤلاء فليكن بغير مرى ولاخل لكن مسلوق أوفى اسفيذباج (الفرفير) الفرفير هى البهانة وهى البقلة المباركة يبرد البدن ويرطبه نافع للمحرورين وأصحاب الحميات اذا ألقى فى ألوان طبيخهم المبرد كالحصرمية والمضيرة ويذهب بوجع الضرس اذا مضغ و ينفع من نفث الدم ومن حرقة البول وهو فى الجملة من طعام المحرورين وفى الازمان والبلدان الحارة ولا يصلح للمبرودين فان أخذوه فى حال فينبغى ان يأخذوا عليه شيأ من الزنجبيل المربى والفلافلى والناطرمشكى ونحوها (القرع) القرع بارد مولد للبلغم وهو من طعام المحرورين أيضا يطفئ و يبرد و يسكن اللهيب والعطش و ينفع من الحميات الملتهبة جدا واذا طبخ بالخل نقص من غلظه و بطؤ هضمه وكان أشد تطفئة للصفراء والدم وهو فى هذه الحالة لا يصلح لخشونة الصدر والسعال وهو لاصحاب الاكباد الحارة أصلح وأما من به سعال وحمى فليطبخ مع كشك الشعير ومع الماش المقشر ودهن اللوز الحلو وليتجنبه المبرودون والمبلغمون

لانه

الطبيعة فى الاعضاء فتقصر فى الهضم والامساك والجذب والدفع و يحدث منها أفعال مضطربة ثم يفسد بالبشاعة مزاج فم المعدة وتفسد الشهوة (تداركه) اما القىء واما تناول ما تشتهيه النفس عليه اما حلو واما مز واما حامض بحسب الشهوة والحامض المحلى فيه خاصية ازالة البشاعات (ضرر الاغذية الدسمة) قال أبو على الاغذية الدسمة تضعف المعدة ولاسيما دهنها وتسدد المنافذ وتمنع الغذاء عن النفوذ ولكنه يغذو كثيرا (تدارك ضرره) تناول القابضات الناشفة عليه مثل السفرجل والمقطعات مثل الحلواء أو السكنجبين والاحتيال فى سرعة ازالته ثم اتباعه بما يجلو مثل ماء العسل والسكنجبين البزورى أو يدبغ مثل الجبن والحصرم والسفرجل (ضرر الزهومة) سرعة العفونة مع سائر ما قيل فى الدسومة (تدارك ضرره) استعمال ما قيل فى باب الدسومة وليكن مطيبا بالدارصينى والقرفة والابازير الطيبة والحلتيت اذا طرح منه شئ يسير فى الاغذية أبطل زهومتها (ضرر الاغذية) الحارة وهى مثل الثوم والبصل ان تلذع المعدة وتنكى فمها

لانه يولد فيهم القولنج الغليظ وان أكلوه فليأكلوه مطجنا بزيت ومطيبا بفلفل و يشربوا عليه الشراب الصرف و يأخذوا عليه الجوارشنات وقد يصلح منه أيضا الخردل والمرى فاذا وقع مع اللبن والماست أصلح منه الخردل واذا طجن أصلح منه المرى والخل أيضا فانه يصلح غلظه لكن لا يصلح برودته وليستعمل بحسب الحاجة و يصلحه الآكل له بما هو أوفق له فمن احتاج الى تبريده وكره غلظه فالخل أوفق ما أصلحه به ومن كره غلظه ولم يحتج الى تبريده فالمرى أصلح له ومن خشى برده وغلظه جميعا فليطبخه بعد سلقه بالزيت و يأكله بالتوابل والابازير (القطف) القطف يغذو غذاء باردا رطبا لزجا وهو يصلح للمحرورين والمحمومين ومع ذلك سريع النزول ولا يحتاج أصحاب الامزاج الحارة الى اصلاحه فانه لهم موافق ولا سيما اذا طبخ بالزيت فاما أصحاب الامزاج الباردة فليأكلوه بعد سلقه مقلوا بالزيت مطيبا بالافاويه والابازير (السلق) السلق أسرع خروجا من البطن من هذه البقول كلها ومرقه اسفيذباجه تطلق البطن ولا سيما اذا طبخ مع العدس الغير المقشر وان كان فيه فضل ملوحة فان مرقه حينئذ يطلق الطبيعة ويسهل البطن اسهالا واطلاقا صالحا وليس بجيد للمعدة ولا يعطش و يصلح للمحرورين اذا اتخذت منه باردة مع الماست أوطرح لهم فى المضيرة والحصرمية ونحوها أو اتخذ منه الطفشيل وأما أصحاب الامزاج الباردة فلا ينبغى أن يدمنوه و يكثروا منه وان كان يخرج من البطن فلا يخلو من النفخ فليسلقوه ثم يطبخوه بالزيت وسائر الادهان و يطيبوه بالابازير وان اتخذ بعد السلق بالمرى العذب واليسير من الخل وأكل قبل الطعام أطلق البطن وأصوله أعسر نزولا وأكثر نفخا وينبغى أن يصلح لمن ليس بمحرور بالسلق البليغ والمرى من بعد وبالابازير والافاويه فان أكل فى المضيرة والمصلية فليؤخذ عليه من العنداديقون وجوارشنات الكمون (البقلة اليمانيه) البقلة اليمانية أقل تبريدا ولزوجة من القطف وهى قريبة من الاعتدال الا انها تبرد على كل حال وترطب وهى أعدل من جملة هذه البقول ولا يحتاج المحرور الى اصلاحها فاما المبرودون فان أدمنوها فليأخذوا عليها بعض الجوارشنات (الاسفناخ) الاسفناخ معتدل لين جيد لخشونة الصدر ملين للبطن يلائم لاعتداله المحرورين والمبرودين الا ان الاوفق أن يتخذه المحرورون بكشك الشعير ودهن اللوز فتكون نافعة من الحمى والسعال مع يبس البطن فاما المبرودون فيتخذ لهم باللحم السمين والارز اسفيذباجة ظاهرة الافاويه فلا يكون لها ما يكون لاكثر البقول من الانفاخ وكثرة البلغمية فى الدم (الورغشت) الورغشت وهو القنابر مطلق للبطن يصلح المعدة والكبد و يلائم المحرورين والمبرودين لاطلاقه للطبيعة ولانه ليس شديد الميل الى حر أو برد و ينبغى أن يأكله المبرودون اسفيذباجا وكذلك من يريد اطلاق الطبيعة وأما المحرورون فليسلقوه ثم يتخذوه بالخل والمصل ونحو ذلك (الكرنب) الكرنب يسخن البدن قليلا ومرقه يطلق الطبيعة وجرمه يعقلها ولا سيما بالابازير ويولد ادمانه دما اسود ولذلك ينبغى أن يجتنبه المستعدون لامراض السوداء والذين قد بدا منهم شئ كالماليخوليا والسرطان وداء الفيل والدوالى والبواسير وليس بموافق بالجملة للمحرورين فان أكلوه فليشربوا عليه شرابا كثير المزاج وأما المبرودون والمبلغمون فليأكلوه بالثوم والخردل وليتحسوا مرقه فان ذلك يسرع اخراج جرمه من البطن ومرقه ينفع من السعال ومن وجع الظهر العتيق ووجع الركبتين (القنبيط) أكثر توليدا للسوداء منه وينبغى أن يجتنبه من به أمراض سوداوية بتة ومن هو معتاد لذلك وقد يصلح منه الدهن واللحم السمين فيصلح خلطه و يكون توليده للسوداء أقل وأما ما اتخذ منه بالمرى والخل فهو أحرى أن لا يسخن المحرورين لكنه أسرع الى توليد الدم الاسود ان أدمن فان الاغذية التى تولد خلطا من الاخلاط لا يتبين ذلك منها فى مرة أو مرتين ومالم يكثر منها ولا بد من لم يتبين ذلك و ينبغى لمن أكثر من الكرنب والقنبيط أن ينفض بدنه من السوداء و يشرب الشراب الرقيق الصافى جدا

وتسقط القوى الطبيعية الاربعة وتحدث فى سطح الامعاء قروحا (تداركه) أن يتناول عليه ما يضاده بالطعم مثل الحلاوات وفى اللذع مثل الدسومات وفى التفه وعدم التأثير الطعمى أصلا كالنشا وما يتخذ به وكبقلة الحمقاء والقرع والعنا والعنذا أثر كثير فى دفع مضرة هذه الاشياء و ينبغى أن لا يستعمل فى مقابلة هذه الاشياء الخل فانه يعين على فعلها بلذعه فيضاد المزاج والشهوة والطبيعة لانه أبعد الاشياء عن جوهر الغذاء اذ جوهر الغذاء هو الحلو على رأى جالينوس وربما أورث تشنجا وتداركه تناول الحلاوات والدسومات اللطيفة واستعمال الطيب شما ومضغا (الحامض) ضرره بالمعدة والكبد بتخشينه وجلائه الرطوبات الواقفة على وجوه الاعصاب وظواهرها و بشدة التطفئة و باللذع المضاد للقوى الحسية و يحدث فواقا وتشنجا وكزازا (مقابلته وتداركه) ما يغرى مثل لعاب بزرقطونا والقرع والصمغ العربى والنشا والحلاوى المطبوخة أو يرخى مثل المرقة الدسمة أو يلذ الحس مثل الاغذية اللحمية الموافقة للمزاج بالجوهر دون الكيفية

ويستعمل الحلاوات والدسومات فان ذلك يمنع من تولد السوداء ويكسر من رداءة ما يتولد أيضا (اللفت) اللفت يسخن باعتدال وينفخ ويغذو غذاء غليظا كثيرا ويزيد فى المنى وينعظ ويصلح لمن يريد أن يخصب جسمه وليس بموافق للمحرورين بالجملة الا المخلل منه فاما المبرودون فانما يضرهم منه غلظه ونفخه فلذلك ينبغى أن يصلح بجودة السلق وباللحم السمين وبالمرى والزيت والتوابل الحارة الملطفة وأن يؤكل أسفيذباجة بالخردل ويشرب عليه من الشراب اليسير القوى (الجزر) الجزر كثير النفخ بطىء النزول منعظ جدا وليس بموافق للمحرورين فاذا أرادوا أكله فليسلقوه ثم يتخذوه بالمرى والخل ويصلح أن يتخذ منه اسفيذباج للمبرودين ويؤكل بالتوابل والخردل وهو يدر البول ويسخن الكلى وليس بضار للصدر والرئة (الفجل) الفجل غليظ الجرم مع حدة فيه ويصلحها اذا سلق أو شوى وليس من طعام المبرودين وهو ردىء للمعدة مهيج للقىء وورقه أهضم للطعام من جرمه ويتولد منه رياح غليظة نافخة جدا اذا أكل نيأ ولا سيما مع الاغذية الغليظة كالكشكية ونحوها ولذلك ينبغى أن يؤخذ عليه فى ذلك الوقت الكمونى ونحوه من الجوارشنات فاما اذا سلق وطبخ من بعد باللحم السمين وأكل بالافاويه والابازير والخردل على ماذكرنا فات نفخه وما يبقى عنه بعد هضمه من البلاغم اللزجة التى كثيرا ما تكون سببا للقولنج الصعب الشديد (الشبث) حار جيد لوجع الظهر والرياح اذا وقع فى الطبيخ الا أنه يبخر الرأس ولا يصلح للمحرورين وبالجملة فان هم أكلوه من طبيخ فيه شبث فليشربوا عليه السكنجبين الساذج وأما المبرودون فينتفعون به اذا وقع فى طبيخهم والله أعلم

﴿الفصل الخامس عشر﴾ فى التوابل والابازير التى تقع فى الطبيخ والتى تستعمل بها ومعها

ومنافعها ودفع مضارها والنافع والضار منها فى وقت دون وقت وحال دون حال فلنقل الآن فى التوابل والابازير التى تستعمل فى الطبيخ فنقول (الملح) ان الملح يعين على هضم الطعام ويمنع من اسراع العفونة الى الدم ويفتق الشهوة ويذهب بوخامة الدسم وهو لاصحاب الرطوبة الكثيرة موافق وأما للنحفاء فضار ولذلك ينبغى أن يكثر منه أصحاب الابدان الرطبة ويقل منه النحفاء فان أكثروا منه لاضطرار أو شهوة تلاحقوا ضرره بأكل الدسومات واللحم السمين والحلواء المتخذة من السكر ودهن اللوز وشرب الجلاب ويكسر ما يتولد من اعطاشه بالسكنجبين الحامض والملح فى الجملة موافق لمن يحتاج الى تجفيف بدنه وبالضد وليحذره أيضا من يسرع اليه الامراض اليابسة كالحكة والجرب والسعفة والقوابى ويصلح ضرره لهم باتباعه بالزبد والسمن والدسومات كما ذكرنا وبكثرة الاستحمام بالماء العذب (الخل) الخل يبرد البدن ويجففه ويوافق أصحاب الصفراء والدم ويضر بأصحاب الطبائع السوداوية والامزجة الباردة وهى الابدان السود الخضر القليلة اللحم والنضارة ويقلل المنى ويضعف الانتشار فلذلك ينبغى أن يجتنب الاكثار منه المبرودون وأصحاب السوداء ومن به رياح غليظة فى ظهره ومفاصله ومن يريد أن يخصب بدنه ويحسن لونه ويمنى بكثرة الباه ويتلاحقوا ضرره بالحلواء والاسفيذباجات والشراب الاحمر الذى الى الحلاوة والغلظ وأما من يريد تهزيل بدنه وتلطيف غذائه وكان مع ذلك محرورا فانه له موافق وان كان مبرودا فليجعل معه الافاويه الحارة كالكرويا والثوم والبصل والاشترغار ونحوها ويكثر فى طبيخه منها ومن سائر الابازير والبقول ونحوها التى تسخن مع التلطيف كالكاشم والدارصينى والسذاب وليحذر الخل أيضا أصحاب السعال والضعف فى العصب ويتلاحق ضرره أصحاب السعال بالحلواء وأصحاب ضعف العصب بالعسل وماء العسل الذى بالافاويه والمجرد وللمحرورين على حسب أمزجتهم وهو يطفئ الدم والمرة (المرى) يسخن البدن ويجففه ويعطش وليس بموافق لمن فى صدره خشونة ولمن به حكة أو بواسير فليتلاحق هؤلاء ضرره بالاشياء الحلوة والدسمة وبكثرة الدخول فى الماء الفاتر العذب

ولشرب دهن اللوز المقشر السمين مع اللبن خاصية فى دفع هذا الضرر (ضرر الخشن القابض) هو القولنج وتنشيف الرطوبات الغريزية (تداركه) تناول الاجاصية والمشمشية والكشكية مع دهن كثير (ضرر النافخة) القولنج والصداع ومنع هضم الطعام والنفخ وفتق العروق والشرايين والطنين والدوى (تداركه) مضغ الكندر والكمون وتناول الفوتنجى والكمونى وقلة شرب الماء عليه فاذا أتى عليه ساعات أربع تناول عليه من الشراب قدرا معتدلا (فى تناول سريع الانهضام على ثقيل الانهضام) ان السريع الانهضام اذا تنوول على بطىء الانهضام انهضم قبله واذا انهضم وجب له ان يندفع الى الامعاء ويبرز فلا يجد الى ذلك سبيلا اذ العسر الانهضام تحته فيبقى ويعفن ما يقار به من الطعام ويولد اخلاطا رديئة ويصعد الى الدماغ بخره المضر المفسد (تداركه) الاولى أن يسهل ببعض المسهلات السليمة المذكورة مثل الاجاص والشيرخشت وشراب الفواكه ولعوق الفواكه لحاد المزاج والشهرياران والملوكى والافسنتينى لبارد المزاج وله علاج آخر

وهو يقطع ويلطف ويمنع من اجتماع البلغم الغليظ فى المعدة والامعاء فلذلك ينفع من يعتريه القولنج ويتولد فيه الديدان وبالجملة فانه مجفف للبدن بذاته وهو أقوى فعلا فى ذلك من الملح لكن له بتفتيقه للشهوة ان يتولد عنه بالعرض الاكثار من الطعام وبتلطيفه وتقطيعه يعين على جودة الهضم فيكون سببا لخصب البدن كالحال عند ادمان أكل الهريسة بالمرى والفلفل فان البدن يخصب فى هذا الوقت لا من أجل المرى والفلفل لكن من أجل تجويدهما هضم الطعام والشهوة ٣ الهضم للهريسة وبذرقتهما به وهو يجلو عن المعدة البلغم ويفتق الشهوة (الفلفل) الفلفل هاضم للطعام كاسر للريح موافق لاصحاب الامزاج الباردة وبالضد فليصلح ضرره للمحرورين بالخل وربوب الفواكه الحامضة واجرامها وشرب ماء الثلج وأما المبرودون فليكثروا منه فى طبيخهم وليأكلوا به أغذيتهم فانه يلطفها ويجيد هضمها ويمنع من تولد الفضول الغليظة منها ويسخن الدم ويرققه حتى يحمر اللون ويسخن المعدة ويذهب بالجشاء الحامض ويبذرق كل ما تعجن فيها سريعا ويقطع كل غذاء غليظ ويعدل الهضم وليجتنبه من به قرحة فى بطنه وحرقة فى البول أو به حمى وحرارة فى الكبد ولا سيما فى الازمان الحارة (الدارفلفل) الدارفلفل يذهب مذهب الفلفل الا أنه أغلظ وأقل اسخانا والقول فيه كالقول فى الفلفل (الدارصينى وقرفته) وهو يسخن ويلطف الاغذية الغليظة ويعدها للهضم وينفع أكثر أوجاع المعدة العسرة الباردة ولذلك ينبغى أن يكثر منه فى طعام المبرودين وفى طعام من به ربو وأخلاط غليظة فى صدره وليس يبلغ من كسر الرياح ما يبلغ الفلفل والخولنجان ونحوه بل ينفخ قليلا ولذلك يعين على الانعاظ وليتوق المحرورون ضرره بربوب الفواكه الباردة وأجرامها وهو للمبرودين موافق جدا (الخولنجان) الخولنجان هاضم للطعام كاسر للرياح نافع لمن يعتريه القولنج الريحى والجشاء الحامض وينبغى أن يصلحه المحرورون وسائر ما أشبهه من التوابل الحارة بما ذكرنا من الفواكه الحامضة وربوبها والماء الصادق البرد والاضراب عن الشراب فى ذلك اليوم أو يكثر مزاجه ويترك التعب والحمام فى ذلك اليوم ولزوم المواضع الباردة الرطبة ولا سيما أصحاب الاكباد الحارة والذين يسرع اليهم التهاب الحميات (الكزبرة اليابسة) الكزبرة اليابسة تطيل بقاء الطعام فى المعدة حتى تجيد هضمه ولذلك ينبغى أن يكثر منها فى طعام من بقى ء طعامه ويطرح معها الافاويه المسخنة الملطفة ولا سيما الفلفل وليقل منها فى طعام من به ربو ويحتاج ان ينفث شيأ من صدره ومن يعتريه بلادة ونسيان وأمراض باردة فى الدماغ فلا يكثروا منه ولا ينفردوا به بل يطرحوا أبدا معه التوابل الملطفة المسخنة (الكرويا) الكرويا حار رطب طارد للرياح يجشى جيد للمعدة الباردة ويلطف الاغذية الغليظة فاذا وقع مع الخل قل اسخانه وعقل الطبيعة ولم ينقص تلطيفه الاطعمة الغليظة واذا وقع مع المرى لم يعقل الطبيعة وأعان على الهضم وحل النفخ وأصلح أكثر الاطعمة المنفخة ولذلك يعالج به بالخل والمرى والهليون والحرشف والباقلى والجزر والقنبيط ونحو ذلك فيصلح منها ويقل نفخها (الكمون) حار رطب طارد للرياح يجشى هاضم للطعام الا أنه لا يلائم الخل ملاءمة الكرويا بل يلائم الاسفيذباجات والماء حمص والشبث والمرى والدارصينى ونحوه فاذا وقع مع هذه لطف اللحوم الغليظة وجشأ وهضم الطعام وأطلق البطن وأدر البول وحل النفخ الغليظة ويكسر من اسخانه واضراره بالمحرورين ما ذكرنا من قبل (الصعتر) حار طارد للرياح مشه للطعام منق للمعدة والامعاء من البلاغم الغليظة ملطف للاغذية الغليظة ويحل نفخها اذا أكل وطبخ به مع الماء كالكمأة والباقلى الرطب وما أشبهها واذا وقع مع الخل لطف اللحوم الغليظة والاعضاء العصبية كالاكارع ولحوم العجاجيل وأكسبها بعض لذاذة وسرعة هضم (الانجدان) الانجدان حار حاد غليظ الجرم مع حدة ولطافة وحرافة فيه وهو يلطف الاغذية الغليظة ويجشى جشاء كثيرا ويدوم طعمه فى الجشاء كثيرا زمانا طويلا فيتوهم

وهو أن يتناول شيأ من مبطآت الهضم بجوهره قوى الفعل حتى لا يوجب امتلاء على امتلاء بل يفعل الغرض بكمية يسيرة منه ودوائية فيه مثل الكسفرة اليابسة والجبن الرطب والسفرجل العفص وبزرقطونا وبقلة الحمقاء (المزلق قبل بطء الانهضام) اذا تبع المزلقات مثل البطيخ والمشمش والاجاص والتوت أو شئ من الاشياء التى لها قوام بلا فضل وزلقت تلك وأسرعت الانحدار انحدر هذا معها قبل انهضامه فى المعدة فانجذب الغذاء الى الكبد فى الماساريقيات ولم ينهضم بعد ولم يستحل تمام الاستحالة فأورث سددا (تدارك ذلك) اما الاعانة على سرعة الخروج واما تناول المحبسات قبل على الطعام على المزلق ان أمكن أو بعده ثم الاضطجاع والنوم على اليسار ثم استعمال المدر المفتح للسدد مثل الشراب أو السكنجبين البزورى أو ماء العسل بحسب الاحوال على ما قيل (ضرر العصار على الطعام) قال أبو على قريب من ضرر المزلق من وجه ويبعد منه من وجه ويشبهه من جهة سرعة احداره لما رق ولطف من الطعام ويبعد عنه من جهة ابطائه باحدار ما كثف

من ليس له علم وتجربة تامة انه ليس معه معونة على هضم الطعام وليس الامر كذلك بل ذلك منه تعقبه مداخلته لجرم المعدة ولان هذا الطعام له فى الجرم بعض الغلظ فيطول لذلك بقاؤه وللانجدان أيضا شئ عجيب كالدارصينى أيضا من هذا الفعل وكذلك فى الاغذية النافخة ويولد هو من دائه نفخا يسيرة وفى الدارصينى أيضا شئ من هذا الفعل وكذلك فى الزنجبيل والاشترغار ومن أجل ذلك يغلط فيها كثير من الاطباء فيظنون أنها تعين على حل النفخ وليس الامر كذلك بل لها فى حل النفخ المتولدة من الاطعمة الغليظة معونة عظيمة ويتولد عنها أنفسها نفخ بخارية حارة الى دخانية لا ان تقرقر وتؤذى بل تبلغ الى أن تنغط وتسخن الكلى والمعى ونواحيها ويقع أيضا الانجدان مع الخل فيلطف الاغذية ويكسبها الذاذة وسرعة هضم وينكسر من حره فى نفسه (الكاشم) الكاشم حار لطيف طارد للرياح يعين على هضم الطعام وتلطيف الغذاء من اللحوم الغليظة اذا وقع مع الخل فلذلك يستعمل فى البقرية كثيرا وليس يتولد عنه كثير اسخان اذا وقع مع الخل وخاصة اذا بردت مرقته وانحل عنه بخاره فأما وهو حار يبخر لحرارته فكثيرا ما يصدع أصحاب الرؤس الحارة وليس ذلك بصداع دائم بل يسكن سريعا بشم الكافور والماء ورد ولذلك ينبغى لمن كان يشتهى طعمه فى البقرية وكان يصدع عن الاكثار منه فيها أن يبرد الثردة بعد الغرف منه سويعة ليتفشى عنها بخار الكاشم أو يشم الكافور والماء ورد والصندل وهو يأكله ان كان يشتهيها وهى شديدة الحرارة والله تعالى أعلم

﴿الفصل السادس عشر فى الفواكه الرطبة ومايجرى مجراها وذكر منافعها ودفع مضارها﴾

فنقول الآن فى الفواكه الرطبة ومايجرى مجراها (الرطب) الرطب يسخن ويولد دما غليظا تسرع استحالته الى الصفراء ردىء لاصحاب الامزاج والاكباد الحارة ولمن يسرع اليه الصداع والرمد والخوانيق والبثور والقلاع فى فمه والسدد فى كبده وطحاله وأصنافه كثيرة وأردؤها أغلظها جرما وأشدها حرارة وأصدقها حلاوة وليس يوافق فى الجملة للمحرورين فأما من ليس بحار المزاج ولا ضعيف الاحشاء متهيجها فانه يسمنه ويخصب بدنه عليه ولا يحتاج الى اصلاحه فأما المحرورون فينبغى أن يغسلوا أفواههم بعد أكله بالماء الفاتر ويتمضمضوا ويتغرغروا به مرات ثم بالماء البارد ومن كان أحر مزاجا فليتمضمض ويتغرغر بالخل الصرف ومن كان دون ذلك فى التهاب المزاج فبالسكنجبين ويشرب عليه السكنجبين الساذج الحامض أو يؤخذ عليه الرمان الحامض أو يؤكل عليه سكباجة حامضة أو حصرمية أو من بعض البوارد الحامضة كالاهال والقريص ونحوه فان كانت طبيعته لا تنطلق عليه ويكثر فى البطن النفخ والقراقر فليؤخذ شئ من شراب الورد المسهل أو من الجلنجبين الترنذى (الجلنجبين الترنذى) وصفته يؤخذ وزن عشرة دراهم ترنذ أبيض مرضوض فليصب عليه أربعون درهما ماء ويوضع فى الشمس ويخضخض فى قنينة مسدودة الرأس بشمع ويصفى الماء بعد أيام ويصب عليه أيضا من الماء ويدبر كذلك أربعة أيام ويصب عليه أيضا من الماء ثم يؤخذ من الجلنجبين الناشف الجيد وزن ثلاثين درهما فيجعل فى جام زجاج ويعجن بهذا الماء ويشمس مرة بعد مرة حتى يشربه كله فيكون حينئذ جلنجبينا مسهلا (آخر) وقد يعمل نوع آخر منه اذا أخذ ورق الورد وجفف حتى يذبل فيطرح على كل أوقية منه ربع أوقية ترنذ مسحوق ثم يطرح فى السكر المحلول والاول ألطف (لعوق الرمان المسهل) صفة دواء موافق للمحرورين جدا وفى الزمان الحار وزمان القيظ ولمن يحتاج أن يسهل الصفراء برفق ولا يسخن بدنه يؤخذ رمان حامض فينقى من قشره ويترك معه شحمه وأغشيته ويدق بماء ويعتصر من مائة ثلثى أوقية ويطرح فيه من السكر الطبرزد وزن عشرين درهما ويؤخذ فيسهل الصفراء ولا يسخن البتة وتصلح هذه الشربة أن تؤخذ فى زمان الرطب والتين والبطيخ اذا أكثر منها فى

منه فيضر ضرر المزالق ويضر ضرر المعفن (تداركه) استعمال الملينات المرخية عليه أوما يشبهه كالاجاص والتمر هندى والشيرخشت والنيشوقية والمحية لحار المزاج وغلبة الحرارة وتوقعه ماقيل م والملوكى وشهرياران لبارد المزاج بل الفانيد والعسل فانهما أولى وأوفق ثم يعالج بعد خروجه من الجلاء والتفتيح والادرار بمثل ما سلف (طويل المكث فى المعدة) كالكسفرة ضرره التعفين (تداركه) شبيه بما قيل فى الباب المتقدم المعين على التعفين (اذا تنوول شئ من شأنه التعفين) ثم أعقب بما يعين عليه مثل الثوم على الكرنب كان ضرره سرعة العفونة (تداركه) تناول المطفئات المقطعة كالسكنجبين أو القابض مثل رب السفرجل ورب التفاح ورب الحصرم (المعين على الانعقاد) هو مثل الجبن واللبن والخل عليه وما أشبه ذلك ومثل الجبن على البيض والسفرجل على السمك ومثل هذا ضرره التخمة والقولنج (علاجه) ما يقطع ويحلل كجرش وشراب الجنب وآخر الامر القىء بماء الشبث مادام فى المعدة واذا حصل فى الامعاء استعمل شربان وملوكى وما أشبه ذلك

الاسبوع مرة واحدة فيخرج ما يتولد عنها من المرار والرطوبات الرديئة ويسلم الآكلون لها بذلك من الحميات الحارة (العنب) العنب معتدل وأحلاه أسخنه وما كانت فيه مزازة لم يسخن البدن والدم المتولد منه أصلح من الدم المتولد من الرطب واذا أخذ منه حلوه ونضيجه ولم يكثر منه لم يحتج الى اصلاح وقد يعطش ويحمى عليه أصحاب الامزجة الحارة جدا ويكفى فى ذلك أن يشرب عليه شربة من السكنجبين أو يقتمح عليه رمان حامض أو يؤكل طعام فيه حموضة واما ما يكون أذاه نفخه وتمديد البطن فليحذر ان يؤخذ بقشره أو مع الخبز أو الفج أو المز منه أو يشرب عليه ماء الثلج فان تأذى بنفخه مع اجتناب ذلك فليشرب شربة من ماء الكمون أو يأخذ شيأ من الشراب العتيق وينبغى ان يحذر الاكثار من العنب أصحاب القولنج الرياحى (التين) التين والجميز حاران منفخان مليّنان للطبيعة ليسا بصالحين للمعدة والجميز أسرع الى الغثى وقد يولدان جميعا فى الامزجة الحارة الحميات وينبغى ان تصلح مضرتهما بما ذكرنا من دفع مضرة الرطب من غسل الفم والتطفئة وشرب السكنجبين وباقتماح الرمان الحامض عليهما والاسهال فقلما يحتاج اليه معهما لانهما يخرجان سريعا لكن الاجود ان يؤخذ بعد ادمانهما ما يخرج الصفراء قبل أن يمضى على ذلك شهر ليؤمن بذلك ما يولدان فى الدم من العفونة المهيجة للحميات (المشمش) المشمش يبرد المعدة ويورث الجشاء الحامض ويقمع الصفراء والدم ولاسيما ان كانت أدنى مزازة فيه وهو يوافق المحرورين ويذهب بالبخر الكائن من حرارة المعدة وينبغى ان يجتنبه من تكثر به الرياح ومن يسرع اليه الجشاء الحامض واذا أخذوه أخذوا عليه الصرف من الشراب والجوارشن الكمونى والكندرى والبنداديقون أو يستفوا عليه شيأ من الناخواه وأما أصحاب المعد الحارة والجشاء الدخانى والعطش الدائم فكثيرا ما ينتفعون به ولاسيما فى يوم تعب ويوم يمسهم فيه حر وعطش ولا ينبغى ان يشرب عليه ماء الثلج ولا هؤلاء أيضا ويؤخذ بعد ادمانه قبل ان يمضى عليه شهر طبيخ الهليلج ثم بزر الرازيانج والسكر أياما ليؤمن بذلك من المائية التى تتولد منه فى الدم فان تلك المائية تعفن على الايام وتهيج الحميات ثم ان لم يتدارك بذلك الى ان يتفق للانسان ان يكثر بعد ذلك التعب ويجرى منه عرق كثير أو تصيبه هيضة قوية أو يدمن شرابا قويا تعذر عليه ليخرج بوله وعرقه (الخوخ والفليق) الخوخ والفليق وهو الهلوق يبردان وينفعان المحموم فى وقت صعود الحمى الحادة اذا كانت غبا خالصة أو محرقة ويولدان فى الدم مائية لا تكمل استحالتها الى الدم ويعفن ويهيج الحميات بعد شهر أو شهرين كما يفعل المشمش الا ان الحميات المتولدة من الخوخ أقوى نافضا وأطول مدة وينبغى ان يحذر أن يشرب عليه ماء الثلج أو تؤكل عليه الاطعمة الحامضة وليؤخذ عليه شئ من الشراب القوى ومن الجوارشنات التى ذكرنا ومن كان محرورا جدا فلا أقل من ان يأخذ عليه الجلنجبين اللهم الا فى يوم يكون قد تعب وعطش فيه وليكن التأدم فى ذلك اليوم بامراق المطجنات أو مرق الاسفيذباجات والزيرباجات الحلوة (والفليق أسرع نزولا وقد يتولد منه ومن المشمش والبطيخ اسهال اذا أدمنت أياما وينبغى اذا تولدان يتجرع الماء الحار ولا يقطعه دون ان يضعف ثم يؤخذ بعد ذلك ما يقطعه * دواء يمسك الاسهال من الفواكه * صفة دواء يقطع الاسهال المتولد عن الاكثار من البطيخ والفواكه الرطبة يؤخذ من السماق المنقى وزن عشرة دراهم ومن بزر الحماض مثل ذلك ومن الطباشير وزن خمسة دراهم ومن المصطكى وبزر الرازيانج من كل واحد درهمين ونصف ويقتمح منها وزن ثلاثة دراهم ويطال التجوع بعدها ويصابر العطش وربما ادام هذا الاسهال المتولد عن الفواكه حتى يضعف وتسقط معه القوة والشهوة واذا كان كذلك فعلاجه الشراب الصرف اليسير المقدار يشرب منه على الريق أو على طعام خفيف بمقدار ما يبتدئ بالانسان السكر ويطلب النوم ثم يجعل أكله بعد ذلك وينبغى دخول الحمام فضل زيادة ويأكل من

وتحملت شيافة مطلقة معتدلة القوة (ادخال الطعام على الطعام) يضر هذا من ثلاثة أوجه أحدها ان القوة لا تكون بعد استراحت من الغذاء الاول فيلزمها الغذاء الثانى وهضمت فيؤدى ذلك الى تضاعفها والثانى ان المنهضم يخالط غير المنهضم فيحتبس معه ريثما ينهضم هو فيجذب الى النفوذ معه فيعفن لطول مكثه وزيادة مكثه على الواجب الطبيعى فيه (تداركه) ليس الا القئ والافالاسهال ثم الجلى والغسل بالمذكورات فى سائر الابواب ثم طول الجوع والنوم (فيمن تناول طعاما مستحيلا الى مادة موجودة فى المعدة) هذا ان يتناول عسلا على مرة ولبنا على بلغم والاولى ان يتقيأ قبل التناول لئلا تكثر المادة الرديئة باستحالة الغذاء اليه فيحدث كل نوع أمراضه الخاصة المذكورة (تداركه) ان يقيأ هذا الطعام أو يقابل بالضد ان كانت المادة مرة فشرب شراب الحصرم والتفاح وشراب الرمان وسكنجبين ومن الاغذية القثاء والقرع وبقلة الحمقاء وينفع منه منفعة عظيمة بزرقطونا مع سكنجبين ثم بعد هضمه يعقب بمسهل الاجاصى والتمرهندى والنيشوقى

الفواكه القابضة كالسفرجل والكمثرى امتصاصا و يجعل أغذيته عاقلة للبطن كالسماقية والحصرمية وبالجملة فلينظر عند دوام الاسهال الكائن بعقب الاكثار من الفواكه الرطبة فان كانت الخلقة صفراء اللون ومحرقة ملذعة للمعدة وكان بصاحبه عطش ولهيب فليعط العليل الدواء المتخذ ببزر الحماض و يغذى بالاشياء الحامضة القابضة وان كانت الخلقة بيضاء دكاء مع نفخ وقراقر كثيرة وجشاء حامض وفقد العطش فليعط العليل جوارشن الخوزى وسفوف الكرويا وحب الرمان الحامض والدواء الكندرى العاقل للبطن * الكندرى * وهذه صفته يؤخذ من الكندر الحسن وزن عشرة دراهم ومن السعد وزن درهمين ومن بزر الكرفس وزن درهمين ويستف من الجميع وزن ثلاثة دراهم و يشرب عليه أوقية من الميبة وان لم تحضر الميبة أخذ شراب عتيق قوى فصب عليه مثلاه ماء السفرجل وغلى غليا ناجيدا وأخذت رغوته ثم شرب بهذا الدواء وهو دواء جيد يقوى المعدة ويحبس الخلقة ولاسيما ان طيب بعود ومصطكى وزنجبيل و ينفع حينئذ من سوء الهضم والجشاء الحامض و يسخن المعدة الباردة و يقويها حتى تنضم على الطعام انضماما محكما فيجود لذلك الهضم و يقوى الكبد و يسخنها و يعينها على جذب الغذاء وهو بالجملة شراب نافع باذن الله ولاسيما للذين يسقط النبيذ شهوتهم للطعام فان هؤلاء ان لم يشربوا الا هذا الشراب كان أصلح لهم (الاجاص) الاجاص يبرد و يطفئ و يطلق الطبيعة و يلين البطن و يسكن الصداع وليس بصالح للمعدة وأقواه بردا وأقله اسهالا أحمضه وأغلظه جرما وأشده نهوة وهو أردأ للمبرودين وليس يحتاج المحرورون الى اصلاحه اللهم الا الضعفاء المعد منهم جدا فان هؤلاء يحتاجون ان يأخذوا عليه جلنجبينا عتيقا بماء حار وأما المبرودون وأصحاب المعد القوية فليشربوا عليه الشراب القوى وليأخذوا عليه الجوارشنات التى وصفنا (الكمثرى) الكمثرى كثير النفخ بطىء الانحدار و ينبغى ان يحذره من يكثر به القولنج ولا يشرب عليه ماء بارد ولا يؤكل عليه طعام غليظ فاذا أخذ منه فليكن على جوع صادق وليطل النوم بعده بعد ان يشرب عليه شراب عتيق صرف أو يأخذ عليه من الزنجبيل المربى ثم يجعل أدمه فى ذلك مرقة اسفيذباجة أو مرق مطجنة و يترك لحمها وخاصة المهزول ولا يتعرض للشواء ولا للكردناك وان أكل من السمين المهرى بالطبخ لقما لم يضره ذلك والكمثرى مقو للمعدة مسكن للعطش والغثى موافق للمحرورين ضار للمبرودين ومن يعتريه القولنج كما ذكرنا وشربخه واقله حلاوة وكذلك سبيل جميع الفواكه الرطبة وبالضد فأحلاه وأنضجه أسرعه نزولا وأقله بردا الا انه ليس يخلو على كل حال وان كان فى غاية الحلاوة والنضج من الانفاخ وطول الوقوف ولذلك ينبغى ان يتلاحقه المبرودون بما ذكرنا فأما من كان شديد حرارة المعدة ملتهبها فليس يحتاج مع النضج منه الى اصلاحه وربما انتفع (الرمان) الرمان أما الحلو منه فننفخ قليلا حتى انه ينعظ و يحط الطعام من فم المعدة اذا امتص بعده وليس يحتاج الى اصلاحه لان نفخه أيضا سريعة التفشى وأما الحامض فانه طويل الوقوف و ينفخ و يبرد الكبد تبريدا قويا ولاسيما ان أدمن أو أكثر و يعظم ضرره للمبرودين بتبريده أكبادهم و يمنعها من جذب الغذاء فيورثهم لذلك الاسهال و يهيج فيهم الرياح و يذهب شهوة الباه فلذلك ينبغى ان يتلاحقوه بالزنجبيل المربى والشراب القوى والاسفيذباجات التى يقع فيها الثوم والتوابل والحلو من الرمان موافق للصدر والرئة والحامض غير موافق ولا شئ أصلح لاصحاب الاكباد الحارة اذا أدمنوا الشراب القوى من التنقل بالرمان الحامض (التفاح) التفاح مقو لفم المعدة والقلب موافق للمحرورين الا انه بطىء الانحدار منفخ ولاسيما الفج الحامض ولذلك ينبغى ان لا يشرب عليه من يجد ثقلا فى معدته ماء باردا ولا يأكل عليه طعاما حامضا بل يشرب عليه الشراب ويأكل أمراق المطجنات والاسفيذباجات وقلما يضر بالمحرورين ولاسيما اذا لم يكثروا منه والحلو النضيج أيضا منه وقد قال بعض الاطباء ان من

وان كانت المادة بلغما فان يشرب الشراب الصرف وماء العسل وسكنجبين راوندى وجوارشن الكمونى ثم يسهل بعد الهضم بالملوكى وسفوف التربد مع زنجبيل وايارج اسهالا يسيرا ولا يتغافل عنه فان مضاره شديدة (فى الرياضة) الفضلات منها ما هى فى الغذاء الاول ويدفع بالبراز والبول ومنها ما هى فى الغذاء الثانى والثالث وهى الفضلات التى تبقى فى ناحية الكبد والمرارة والطحال ثم فى الاوردة والشريانات ثم فى العضلات ثم فى المفاصل وهذا اذا تعوهدت وأخرجت بقى البدن بلا فضل ووجه اخراجها اما ما كان منها أقرب الى الامعاء فبالملينات والمدرات والرياضة واما ما كان أقرب الى غؤر الاعضاء فبالرياضة والملينات المقيئات والمدرة المتوسطة لا تنفع فيها اللهم الا ان تكون اسهالات قوية فوق الذى يجرى فى العادة وأما الرياضة فانها وحدها تكفى الامرين جميعا فتطلق الطبيعة وتدر وتعرق وأيضا فاما ما كان من الاغذية قريبا من ان ينهضم وهو بعد خام فيعان عليها بتقوية الحرارة الغريزية والرياضة جليلة فى حفظ الصحة (ضرر

خاصيته توليد النسيان (الاترج) الاترج أما قشره فحار يابس مقو للمعدة معين على الهضم لا يحتاج المبرودون الى اصلاحه وأما المحرورون فان أكلوه مع شيء من لحمه وحماضه لم يبن اسخانه عليهم وهو مقو للمعدة صالح للغشي وهو مسخن ولحمه صلب بطيء الانهضام ويصلح منه قشوره والعسل والزنجبيل المربى ان أكثر منه في حال وحماضه نافع للمحرورين فان اشتهاه المبرودون وأكثروا منه فليدفعوا مضرته بأخذ شيء من العسل والزنجبيل المربى (السفرجل) السفرجل مقو للمعدة جدا وللكبد نافع للمحرورين ومن في شهوته للطعام نقصان ومن يعتريه الخلفة الصفراوية الا انه لا يعدم نفخه وطول وقوفه ولذلك ينبغي كما ذكرنا أن يحذره المبرودون ومن تعتريه الرياح الغليظة ولا يشربوا عليه ماء باردا ولا يأكلوا عليه طعاما حامضا ويصلح من نفخه وطول وقوفه بأن يلعق عليه لعقات من العسل أو يشرب عليه شراب قوي ومن وجد عليه بردا في العصب فالتمريخ عليه بالادهان التي وصفناها لذلك ويجعل أغذيته بالاسفيذباجات الكثيرة التوابل وشرابه ماء العسل الذي بالافاويه (النبق) النبق عاقل للبطن منفخ بطيء النزول ويصلح منه ماء العسل وماء السكر والشراب والجوارشنات الحارة وكذلك الزعرور وضروب الاجاص الجبلي الحامض القابض الا ان التبريد في هذه أقوى والقبض في النبق ولذلك ينبغي أن يتلاحق ضرر هذه كلها بالعسل والطعام المتخذ به وبشرابه وبالجوارشنات الحارة والمسهلة ولا يشرب عليه ماء بارد ولا يؤكل عليه خل ولا لبن ولا مصل ولا ماست ولا رائب لان الجمع بين هذه مخوف (التوت) التوت اما الحلو منه فيسخن قليلا وينفخ ويلطخ المعدة ويصدع المحرورين وينبغي أن يشرب عليه هؤلاء السكنجبين الحامض فاما من كان يتأذى بأذاه ونفخه ولم يكن حار المزاج ويسرع اليه الحمى فليأخذ عليه قطعة من الكموني أو يشرب رطلا من الشراب القوي الصرف وأما الشامي الحامض والمز فانه يقمع الصفراء ويطفئ حدة الدم وليس لطخه للمعدة كلطخ الحلو ولا يحتاج المحرورون الى اصلاحه وخاصة اذا اتفق لهم تعب وعطش وأما المبرودون فليشربوا عليه الشراب وليأخذوا عليه الجوارشنات ولا يأكلوا عليه الاطعمة الحامضة والغليظة كما وصفنا (البطيخ) البطيخ متهيئ مستعد لان يستحيل مرارا أصفر ولاسيما الحلو منه والشديد النضج واذا أكل منه المتهري الذي يلي تجويفه ولم يوغل فيه الى ناحية القشر فانه اذا كان كذلك كان أسرع استحالة الى المرار وهو مع ذلك ينفذ في العروق سريعا فيتولد عنه حميات غب ومحرقة وقد أخطأ يحيى بن ماسويه خطأ عظيما بمشورته على من يأكل البطيخ بشرب الشراب وأخذ الكندر والجوارشنات فان هذا أرد أما يكون وذلك لان البطيخ مستعد في نفسه لان يستحيل مرارا وان ينفذ الى العروق بسرعة حتى انه يدر البول وربما فتت الحصى وهو جلاء جدا جدا فهو كاف بنفسه في ان يستحيل مرارا وينفذ الى العروق سريعا فضلا عن ان يحتاج ان يزاد سخونة وحدة وسرعة نفوذ والجوارشنات والشراب يفعل به ذلك فيكون المرار المتولد منه أحد ونفوذه أسرع ومن أجل ذلك أقول انه ينبغي ان يكون قصد آكل مثل هذا البطيخ ان يمنع سرعة استحالته وان يحدده سريعا قبل ان ينفذ منه شيء في العروق وذلك يكون بأن يشرب عليه السكنجبين مجردا حامضا ويتمشى مشيا رفيقا طويلا ولا ينام على الجنب الايمن البتة حتى تنزل الطبيعة وان أبطأ نزولها أكل عليها السكباج والحصرمية ونحوها وامتص الرمان الحامض ونحوه فان ذلك يمنع استحالته الى المرار وشر ما يكون اذا أخذ منه على جوع شديد صادق ثم لم يؤكل بعده بسرعة ولم يؤخذ عليه شيء مما وصفنا بل نيم عليه فانه عند ذلك لا يكاد يخطئ ان يهيج حمى من قرب اللهم الا أن يكون الانسان مبرودا جدا وليس يحتمل أن يصرف ما قال يحيى بن ماسويه الى شيء من أنواع البطيخ الا الى الحامض منه والعفص لكن لا ينبغي ان يترك مثل هذا الموضع بلا تمييز ولا تفصيل فانه كما ان البطيخ الهندي مستعد لان

التقصير في الرياضة) وادخال طعام على طعام متقدم بعد ما انهضم وهي رياضة ضرر هذا أكثر من ضرر ادخال الطعام على الطعام وذلك ان الطعام اذا دخل على الطعام ففي أكثر الامر يثقل فينحدر ويخرج ولا يكون فضلاته وفساده تغلغل اغوار الاعضاء فعن قريب يمكن ان يستفرغ بأدنى ملين للطبيعة ما كان احتبس منه من المنافي للبدن وأما الذي يحتاج ان يدفع بالرياضة ففضلات غائرة متغلغلة اعماق الاعضاء (تداركه) اما ان كان هذا أكثر ثم أحدث تمددا ووجعا مبرحا أو تعبا بلا سبب ووجعا في الاعضاء فبالاسهال القوي أو المعتدل بحسب ما يحس من ذلك وأما ان لم يكن أكثر فبالجوع والرياضة الشاقة المتعدية الاعتدال ثم استعمال المدرات بعد الرياضة والملينات مثل السكنجبين البزوري أو الافتيموني أو سكنجبين بزوري وفيه تربذ مع دار صيني بقدر معتدل (الحركة على الطعام) تفسد الطعام وتضر من ثلاثة أوجه أحدها انه تخضخضه خضخضة ولا يلزم سطح الآلات المحتوية عليه فلا ينهضم والثاني ان الحرارة الغريزية تنتشر

يصير بالغما حلوا من وقته ولذلك لا أنفع لاصحاب الحميات المحرقة والملتهبين منـه كذلك البطيخ الحلو النضيج متهيئ لان يصير مرارا أصـفر من قرب ثم له مع ذلك سرعة نفوذ الى العروق وقد عملت فى هذا المعنى مقالة صغيرة وسمتها فى ايضاح خطاجر الطبيب فيما زعم انى أخطأت فيـه من مشورتى على أحمد بن اسمعيل بتناول التوت الشامى بعقب البطيخ والبطيخ ينقى الكلى والمثانة وينتفع به من يعتاده تولد الحصى فى كلاه وينبغى لهؤلاء ان يجتنبوا ان يأكلوا معـه جبنا أولبنا أوخـبزا فطيرا لانه يسرع بيذرقة هذه الاشياء الى الكلى وليشربوا عليه الجلاب ان كانوا مبرودين والسكنجبين ان كانوا محرورين وأما من كان ملتهب المزاج جدا فانى أشير عليه ان يتجرع بعـده الخل (البطيخ المز) وأما البطيخ المسـتطيل الحامض وان كان لا يستحيل مرارا فليس يحتاج ان يشرب عليـه الشراب ولا يؤخذ عليه الجوارشن ولا الكندرى وذلك ان هـذا البطيخ لا يؤكل للاستلذاذ بل يتداوى به المحرورون والمحمومون والملتهبون وهم ينتفعون بتبريده وهو مع حموضته لا يخلو من جـلاء وجرد فان أخذ عليه بعض هذه خيف ضرره وكان ضارا فضلا عن ان ينفع (البطيخ الهندى) وأما البطيخ الهندى فانه قوى الترطيب والتطفئة نافع لاصحاب الحميات الغب والمحرقة ومن يحتاج ان يتولد فيه بلغم رطب ليقاوم مرارا حارا فى كبده ومعدته وعروقه ردىء الكيفية قليل الكمية لا يسهل ان يخرج بدواء مسهل لقلته ولزوجته أولضعف البدن ونقصان لحمه ودمه فانه فى هـذه الحال يحتاج ان يبـدل مزاج ذلك المرار فهو وان كان يمكن ان يبدل مزاجه بالاشـياء الحامضة فان التفهة فى هـذا الوقت أنفع له اذ كانت الحوامض لا تخـلو من تقطيـع وتلطيـف ومثـل هـذا البـدن لا يحتمل ذلك فان أدمن عليه السكنجبين زاده هزالا وأضعف قوته وأوهن معـدته وربما سحج امعاءه وان أدمنت عليه الحوامض التى معها قبض لم تخل من انفاخه والزيادة فى السـدد ان كانت فى كبـده أوفى مسامه ولم يرطب أيضا لان الحامض يجفف ولا يرطب وأما التفهه ولاسيما ماله غلظ جرم مع أدنى حـلاوة كما عليه البطيخ الهنـدى و يبدل مزاج البدن الحار ويولد فى الكبد دما مائيا يصلح به رداءة الدم المرارى الذى فى العروق اذا امتزج به (الخيار) وقد يفـعل الخيار قريبا من هـذا الفـعل الا انه يدر البول ادرارا كثـيرا فلذلك منفعته تكون أقل فى هـذا الموضع وجرم الخيار أيضا جرم بطىء الانهضام قوى البرد جدا وربما أهاج بهؤلاء وجع الخاصرة ولذلك ينبـغى ان يعطى المحرورون من الخيار لبـه وان اتفق له ذلك أخذ من بعده الكمونى والجوارشن المركب من النانخواه والكنـدر والزبيب وليحـذر الاكثار من الخيار من يعتريه القولنج والرياح الغليظـة أعنى وجع الخاصرة (الفـقوص) فاما الفقوص فردىء عسر الهضم ولاسيما ماصلب وكبر منه وأما الصغير الرطب منـه فـدون ذلك واذا أكثر منه يولد نفخا فى الامعاء غليظة ووجعا فى البطن وينبـغى فى ذلك الوقت ان يسـتعمل القىء ويشرب عليـه شراب صاف أو يؤخذ الجوارشنات فاما المملح فثقيل بطىء النزول الا انه دون الفقوص (القثاء) فاما القثاء فاخف من الخيار وأسرع نزولا وهو أيضا يبرد ويرطب فى ذلك وليس يسخن البـدن بل كثـيرا ما يضر أصحاب الامزاج الباردة ولا يحتاج المحرورون الى اصلاحه الا ان يكثروا منـه وقد يصلح ما يتولد منه من الثقل والنفخ فى البطن الجوارشن الكمونى والسـفرجلى ونحوهـما ويرطب وهو أعنى القثاء والخيار والقرع من طعام المحرورين ويضر المبرودين وينبغى ان لا يكثروا منه ويتلاحقوا ضرره بالشراب القوى والجوارشـنات الحارة (الموز) الموز يقرب حاله من حال البطيخ الحلو النضيج الا أنه أروى للـمعدة وهو أسرع الى الغثى ويصـلح بما يصلح البطيخ به وقـد يتولد من الاكثار منه الهيضة كما تتولد من البطيخ غير انه أجود للعين والصدر من البطيخ (الطلع) والجمار والبلح) باردة عاقلة للبطن وأعقلها البلح ثم الطلع وهو والجمار ينفعان المحرورين ويسكنان ثائرة

الى ظاهر البـدن ويبقى باطنه باردا ويعدم القوة الهاضمة ما تحتاج اليه من الحرارة الغريزية والثالث انه يحـدر الطعام ولما ينهضم فيفعـل ما قيـل (تداركه) الاجتهاد فى نفض ذلك الطعام كل الاجتهاد ثم غسل آثاره بما تقدم القول به فى الابواب المتقـدمة (السكون الكثير) ضرره تفجيج الطعام ومنع الفضـلات الثانية عن التحلل وحبس الموادفى المفاصل والعضلات وتجمدها فيها (تداركه) تدارك عـدم الرياضـة واما مقارنة الطـعام لشئ مـن الاحـوال النفسانية المسخنة والمبردة والطبيعية فيرجع الى شئ مما قلنا

(المقالة الخامسة فى الماء والمشروبات)

(فى اكثار شرب الماء) قال أبو على هذا يضر من ثلاثة أوجه أحدها انه يضعف الحرارة الغريزية فى الاعضاء بالكلية فاما فى الاعضاء الرئيسة فيعرض لها حينئذ ضعف القوى الطبيعية الاربع فاما الاعضاء الآلية الثانية فيصيبها ضعف الحركات وارتعاش والثانى ان القوة المميزة فى الكبد تضعف عن تمييز المائية عن الدم فاما ان تنصب المائية الى ناحيـة ما بين

الدم ويدفع ما تولد هذه في العروق من النفخ وبطء النزول بالزنجبيل المربى وبالعنـد اد يقون وجميع الجوارشنات الحارة

﴿الفصل السابع عشر في الفواكه اليابسة﴾ وما يجرى مجراها ومنافعها ودفع مضارها فلنقل الآن في الفواكه اليابسة فنقول (التمر) ان التمر يسخن البدن ويخصبه ويولد دما غليظا متينا رديئا ويغلظ الكبد والطحال صالح للصدر والرئة والمعى مهيج للصداع والرمد ملين للمفاصل مذهب بالاعياء ولذلك ينبغي أن يجتنب ادامتـه والاكثار منـه من يسرع اليه الصرع والرمد والقـلاع والخوانيق ووجع اللثة والاسنان ومن به غلظ في كبـده أو في طحاله فان أكلوه في حال تلاحقوا مضرته بشرب السكنجبين السكرى الحامض الساذج وامتصاص الرمان الحامض والاكل من البوارد والطبيخ الحامض والتغرغر بالخل والسكنجبين وليتعهدوا الفصـد والحجامـة فضل تعهد وأسهلوا بطونهم بالرمان المعصور بشحمه وأما المبرودون ومن لا تعتريهم هذه الاوجاع فيخصبون عليه وينفعهم من أوجاع الظهر والورك العتيقة وضروبه كثيرة وأقواها في هذه الافعال التي ذكرنا أصـدقه حلاوة وأرقه جرما وينبغي لمن هو ضعيف الاسنان واللثة أن يغسل فاه بعـد أكله بماء فاتر عذب ويدلك لثته باصابعه دلكا جيدا ثم يغسلها في فيه ماورد قد نقع فيـه سماق أو يمضغ الطرخون مضغا طويلا ويتمضمض ويتغرغر بالماورد والسماق ليأمن بذلك القلاع والخوانيق فان أكله مع اللبأ أو مع الجبن الرطب أو منقوعا في اللبن فليغسل لثته بماء حار ويتمضمض ويتغرغر بالجلاب ولا يشرب عليه شرابا مسكرا من يتأذى بالصداع والرمد فاما المبرودون فليأخذوا عليه في هذا الوقت الجوارشنات المسهلة وان أصاب محرورا عن أكله التمر واللبأ تمدد في المعـدة وانتفاخ أخـذ من الدواء الصيني ونحوه من المسهلات التي لا تسخن والتمر اذا نقع في اللبن وأخذ أنعظ انعاظا قويا ان أديم أكله وشرب ذلك اللبن ولا سيما اذا طرح في ذلك اللبن شيء من الدارصيني لكن المحرورون من هذا الفعل على خطر عظيم من الحمى والدماميل والصـداع والرمـد ولا سيما في الزمان الحار وان أكثر من هذا الفعل بعد الاخراج من الدم لم ينتفع به فيما يريد فلذلك ينبغي لمن أراد ذلك أن يطفئ يوما بين أيام من هذا الفعل أو حين يحس بهيجان شيء مما وصفنا ثم يعاود وأجود وقت استعماله في الزمان البارد فانه سيخصب عليه بدنه ويزيد في الباه وفي حسن اللون زيادة كثيرة ويستأصل أمراضا وأوجاعا باردة ان كانت به (البسر والقسب) وأما البسر والقسب فعاقلان للطبيعة بطيئا الخروج بالاضافة الى التمر كثيرا النفخ جيدان للمعدة (الزبيب) الزبيب معتـدل في الحر وأجره أحلاه وأعراه من القبض صالح للصـدر والرئة والمعدة ويخصب الكبد القشـفة ويسمنها وليس يتأذى به من الناس الا المحرورون جدا ويصلح ذلك منـه السكنجبين وأدنى شيء من الفواكه الحامضـة يؤكل عليه وهو ينفع المبرودين ولا يحتاجون له الى اصلاح بتة الا النفخ تهيج منـه ان أكثر شرب الماء عليه وهي أيضا نفخ تنحل وتخرج سريعا ولا تجاوز جرم الامعاء الى طبقاتها فلذلك ليست بنفخ رديئة مؤلمة عسرة الخروج بل سهلة الخروج سهلة الانحلال (القشمش) شبيه بالزبيب الا انه ألين وأقل قبضا وأسهل خروجا (التين اليابس) التين اليابس جيد للمبرودين ولوجع الظهر وتقطير البول ويسمن الكلى وينعظ ويخرج ما في الصدر والرئة ويلين البطن ويدفع الفضول العفنـة في المسام حتى انه كثيرا ما يتولد في مدمني أكله القمل الكثير ولذلك ينبغي اذا حدث ذلك أن يدمن التعرق في الحمام ودلك البدن فيه بالبورق ودقيق الحمص ويبدل الشعار كل قريب واذا أكل بالجوز اليابس المقشر من قشريه كان غـذاء جيـدا جـدا مطلقا للبطن كاسرا للرياح نافعا لمن يعتاده القولنج ووجع الظهر والورك ومن يتأذى من المحرورين بأكل التين فيكفيه أن يشرب عليه بعض ما ذكرنا وأجوده أنضجه وأحلاه وأعسله وأما الفج القشف منه فانه أكثر نفخا وأعسر خروجا من

الصفافق والمراق يحدث منه سلس البول مع عسر فيـه وضـعف الكلية والثالث يسـهل الطعام ويحـدره قبـل الوقت (تداركه ذلك) أما لمن هو بارد المـزاج فان يشرب عليه دواء المسك في شراب أو أثاناسيا أو مثروديطوس حتى يدره بقـوته وأما حار المزاج فان يأخذ عليه مـدر البول ومعجون البزور والشراب اللطيـف الريحاني ثم هجـر الماء ويصـبر عليـه بعـد ذلك ويجعـل غـذاءه ما يدر ويسكن العطش أيضا مثل تفاحية وسفرجلية (في ضرر الماء الآجامي) الماء الاسن الآجامي يبطئ نزوله عن المعدة وتنفيذه الغذاء وأما العطش فـيزداد به وأما القوة فتضـعف به ولانه ليس بماء صرف بل فيه أرضية كثيرة فيتولد عنـه خلط بلغمي زجاجي واما سوداوي ولذلك يكثر أمراض الطحال لمن شربه كثيرا وتعرض البواسـير والاستسقاء لسوء مزاج الكبد وسلس البول لسوء مزاج الكبد (تداركه) أن يقطر مثـل هذا الماء ثم يشرب اما بالقـرع والانبيق واما بصـوفة توضع على القمور بما يغـلى فيـه ويروق براووق على خـبز وتفاح أو سفرجل فهو أصوب وأما ان شرب وهو على حاله فينبغي أن

البطن وربما كان مع الفحم منه لبن كثير فاسهل اسهال الادوية المسهلة فان لبن التين قوى الاسهال
* مسهل التين * وان جمع لبن التين وجفف ثم جعل وسط تينة وأخذ منه قدر دانقين الى نصف درهم
أسهل اسهالا قويا وهو مسهل ظريف ويصلح أن يدعه أصحاب القولنج على هذه الصفة (آخر)
يؤخذ من التين العلك السمين اليابس فيقشر ويؤخذ من عسله وسمسمه وزن مائة درهم ومن لبن
التين وزن عشرة دراهم ومن الجوز اليابس المقشر وزن مائة درهم فيدق فى هاون نظيف حتى
يستوى ويتحد ويجعل كبابا ويؤخذ منه مثل البيضة على خف البطن فيسهل البطن ويخرج
الاثفال ويمنع كون القولنج ولاسيما ان طرح معه وزن خمسة دراهم من ورق السذاب وينفع من
لدغ الحيات والعقارب ويدفع مضرة السموم عن آكله يومه وليلته ذلك (الفانيد) أما السجزى منه
فيلين البطن ويكسر الريح ويسخن اسخانا بينا والخزانى يلين الصدر أيضا والبطن الا انه دون
السجزى فى ذلك وفى الاسخان وليس يحتاج الى اصلاح مالم يكثر منه ولم يكن آكله محرورا واذا
احتاج الى ذلك منه كفى أدنى ماذكرناه من أخذ الفواكه عليه (الملبن) غليظ مولد للسدد والقولنج
بطىء النزول ردىء فى أكثر أحواله واجتنابه بتة أصلح اللهم الا أن يكون الانسان جائعا ويصلح
منه الفانيد ويسرع نزوله وينبغى أن يحذره من به غلظ فى كبده وطحاله أو يعتريه الحصى فى كلاه
وليس بضار للصدر والرئة (السكر) السكر معتدل الحرارة لطيف صالح للصدر والرئة ملين لهما مخرج
لما فيهما جيد لخشونة المثانة موافق للمحرورين والمبرودين لاعتداله لا يحتاج الى اصلاح اذا أصيب
به موضعه وينبغى أن يحذر الاكثار منه عند لين البطن وانحلال الطبيعة وسحج الامعاء ولا يحتاج
الى دفع مضار أكثر من أن لا يأكله المسهلون (العسل) العسل قوى الاسخان مولد للصفراء
لا يصلح الا للشيوخ والمبلغمين فاما الشباب والمحرورون فلا الا على سبيل التداوى به والاضطرار
اليه ويدفع مضرته بهم الخل وربوب الفواكه الحامضة (النارجيل) النارجيل يسخن البدن وينفع
من تقطير البول وبرد المثانة ووجع الظهر العتيق ويزيد فى المنى وللعمه بطء انحدار يصلح ذلك منه
الفانيد والسكر الطبرزد ولا يحتاج المشايخ والمبرودون الى اصلاحه فاما الشباب وأصحاب
الامزجة الحارة فليأخذوا عليه ماذكرنا من المطلقات أو يأكلوا عليه من الطبيخ والبوارد
الحامضة (الجوز) الجوز شديد الحرارة والاسخان يبثر الفم ويورم اللوزتين ان أكثر منه وكذلك
الاسنان ان كان الانسان متهيئا لذلك ولاسيما اذا كان فيه بعض الحميات وأعتقه أردؤه فى ذلك
ولذلك ينبغى أن يستقصى غسل الفم بعده والتغرغر بالسكنجبين والخل ويشرب عليه أو يمص رمانا
حامضا فانه مما يسكن لهيب الجوز خاصة ولب الخيار وكذلك يفعل بما يتولد من اللهيب عن أكل الجبن
العتيق واذا قشر الجوز من قشره الرقيق ذهب عنه أكثر مضرته للفم والحلق ويسهل تقشيره بان
يلقى مع نخالة الحوارى على طابق ويقلى قليلا طويلا رفيقا فان النخالة تحرق تلك القشرة الرقيقة ثم
يفرك وينشف فينقى من ذلك القشر ويكون الاكل منه فى ذلك الوقت أصلح ودهنه أجود وأحمد
والرطب منه أقل اسخانا وأهون نزولا عن المعدة وأصلح لها من اللوز ويجزى فى تطفئة حرارته بعض
ما يستعمل بعد اليابس منه (اللوز) اللوز معتدل السخونة بطىء الهضم جيد للصدر والرئة ولخشونة
المثانة والامعاء أيضا يغريها ويزلق مافيها ويسرع انحداره وانهضامه السكر الطبرزد والفانيد
الخزانى والجلاب فان ثقل فى حاله لكثرة ما أخذ منه فليشرب عليه ماء العسل وان أكثر من الرطب
منه فليؤخذ عليه الكمونى وجوارشن السفرجل المسهل منه وأكلهما أيضا أعنى الجوز واللوز
الرطبين بالمرى مما يسرع باخراجهما الا أنهما لا يغذوان فى هذه الحالة كما يغذوان اذا أكلا بالسكر
والفانيد بل يصلحان مع المرى للتنقل بهما وأما اذا قشرا وأكلا مع السكر الطبرزد والفانيد
الخزانى فانهما يزيدان فى المخ والمنى والدماغ ويخصبان البدن ويغذوانه غذاء كثيرا (الفستق)

و يؤخذ عليه مدر البول
الكثير ويشرب عليه
الشراب الصرف وللبصل
خاصية فى مقاومته اذا أكل
نيأ وان شرب الانسان
بعد شربه بيوم شرابا صرفا
يسيرا على الريق ولم يكن
من مزاجه مانع فينتفع به
شديدا (فى ضرر الماء
الكبريتى) هذا الماء يحرق
الاخلاط ويعفنها فتعقبه
فى الابتداء حميات
صفراوية ثم فى آخره حميات
سوداوية لاحتراق الدم
به والسوداء التى تتولد
منه تكون سوداء رديئة
أعنى الذى نسميه مرة
سوداء ومضار هذا الماء
اليرقان والحكة وحمى غب
وحمى مطبقة والصداع
والرمد والنوازل الحارة
وعسر البول والنحافة
(تداركه) ان أمكن أن
يصفيه كما قلنا مرارا فهو
أصوب فان شرب مع
الخل وطرح فيه طين أرمنى
أو طين مختوم كسر ضرره
فاما اذا شرب على حاله
فان شراب الرمان ممزوجا
بشراب البنفسج يكسر
من ضرره كسرا شديدا
وسكنجبين سكر متخذا
بخل وعصارة سفرجل
مقاوم له حسن وبزر
البقلة مسحوقا مأخوذا
لبابه فى شراب البنفسج
والتفاح نافع وشرب ماء
الورد أيضا عليه نافع
ثم الاغذية الدسمة التى

الفستق حار مع قبض وعطرية صالح للمعدة والكبد اللتين ليستا بملتهبتين وهو أيضا يبثر ويخشن الحلق ويصلح ذلك منه التغرغر بالجلاب وشربه عليه وأما اسخانه فليصلحه بالسكنجبين وربوب الفواكه (البندق) بارد بطىء النزول كثير الاغذاء ويصلح منه الفانيذ خاصة ومتى أكثر منه حتى يبلغ أن يمدد المعدة فينبغى أن يشرب عليه المبرود ماء العسل والمحرور جلابا وان كفى ذلك ونزل والا أخذ عليه بعض الجوارشنات المسهلة وينبغى أن يقشر من قشريه (البطم) هو الحبة الخضراء حارة مصدعة مبثرة للفم يذهب ذلك عنها السكنجبين وربوب الفواكه الحامضة وأجرامها وهى تدر الطمث ودم البواسير وتنقى وتسمن الكلى وتزيد فى الباه وتحلل النفخ وتكسر الرياح وصمغه يطلق البطن ويخرج الاثفال اذا أخذ منه قدر البندقة (حب الصنوبر) حب لوز الصنوبر يسخن اسخانا قويا حتى انه يصلح للمفلوجين ان يتنقلوا به ويزيد فى الباه ويسخن الكلى جدا ويكسر الرياح ولا ينبغى للمحرورين أن يقربوه ولاسيما فى الزمان الحار فان أخذوا منه فليأخذوا عليه الفواكه الحامضة الباردة وأما المشايخ والمبرودون فينتفعون به فى اسخان أبدانهم وقلع مافى رئاتهم من البلاغم واسخان أعضائهم (العناب) يلين خشونة الصدر وهو يسير الغذاء بطىء الانحدار ولم يذكر جالينوس فى العناب شيأ غير ذلك ولا القدماء فى تطفئة الدم شيأ لكن التجربة تشهد بذلك وهو يطفئ ويبرد ويسكن ثائرة الدم على حلاوته ولاسيما اذا طبخ مع العدس وشرب ماؤه والاكثار منه ينفخ ويمدد البطن واذا شرب الجلاب عليه أحدره وهو يقلل المنى ويضعف الانعاظ ويصلح أن يتنقل به على النبيذ المحرورون ولاسيما ان نقع فى ماء ورد فيه سكر يسير (الاجاص اليابس) مطلق للطبيعة مذهب لشهوة الطعام يصلح للمحرورين ولا يصلح للمبرودين والمشايخ وان أكلوا منه فى حال فليؤخذ بعده شئ من المصطكى والكندر ليذهب عن المعدة لطخه (التفاح المقدد وغيره) وما قدد من التفاح والكمثرى والخوخ ففيها مشابهة منها وهى أعسر خروجا من البطن من الرطب الا أن ما يتولد منها من المائية التى لا تستحيل الى الدم أقل ولذلك انما ينبغى أن يعتنى بسرعة اخراجها من البطن فقط لا غير ذلك اللهم الا أن يراد عقل البطن منها كما يؤخذ سويق النبق والتفاح لذلك ومما يسرع اخراجها من البطن الجلاب وماء العسل (الخرنوب الشامى) عاقل للبطن غير ضار بالصدر والرئة معتدل فى الاسخان فمن لم يرد به عقل الطبيعة والبطن فأكثر منه فينبغى أن يعتنى بسرعة اخراجه من البطن ومما يفعل ذلك ماء العسل والجلاب (السمسم المقلو المتنقل به) يتخم ان أكثر منه ويبقى بين الاسنان منه بقايا تنتن ولذلك ينبغى أن يستقصى التخليل ويتجرع عليه شئ من المرى فيذهب بوخامته ويسرع بازالة (الطين الخراسانى) المتنقل به يسكن القئ والغثى ويذهب بوخامة الاطعمة الدسمة والحلوة اذا أخذ منه بعد الطعام شئ يسير ولاسيما ان كان مربى فى الاشنان والورد والسعد والاذخر والكبابة والقاقلة ولانه ليس مع هذا الطين خاصة من توليد السدد والتحجر فى الكلى والمثانة مامع سائر الطين ولاسيما المقلو القوى القلى منه الذى ينفرك ولا يتدبق من الدبق فى الدم وينبغى أن يجتنب الطين أصحاب الاكباد الضيقة المجارى ومن تتولد الحصاة فى كلاه وهم فى الاكثر الابدان النحيفة السمر الصفر الخضر واذا أبدا أكل الطين سقوط شهوة الطعام أو ضعفه أو صفرة اللون فليقطعه البتة ولاسيما ان اجتمعا جميعا وليأخذ السكنجبين البزورى ومايفتح السدد فى الكبد أياما فان أصابه مع ذلك ثقل فى جانب الكبد فان السدد قد كانت وفرغت فليتلاحق ذلك بالادوية القوية كالدواء المعمول باللوز المر وعصارة الغافت والافسنتين ونحوها من الادوية المعروفة بتفتيح سدد الكبد ولذلك متى وجد بعقب الاكثار والادمان من الطين ثقل القطن ونقصانا فى البول فليقطعه وليبادر الى مايفتت الحصاة ويدر البول ويكثر من أكل البطيخ ويديمه حتى يذهب ذلك الثقل ويدر البول فأما من كان لا يصيبه على أخذ الطين شئ من هذه

يقع فيها السمن والزيت واذا ظهر منه ضرر فان لم يكن مع حمى شرب اللبن والسمن مسخنين عليه وان كان مع حمى شرب ماء الشعير مع سكنجبين أو ماء رمان مز (الماء الشبى) ضرره القبض والامساك للطبيعة وتخشين الصدر وافساد الصوت وعسر البول وتضييق مسام الغذاء والانحاف (تداركه ضرره) استعمال الدسومات وتجرع دهن الزيت أو اللوز عليه وشرب الرقيق الريحانى ومن الاشربة شراب البنفسج وشراب الاجاص وماء الشعير مقاوم له جدا وماء الحمص مع دهن طيب أى دهن كان من الادهان المأكولة نافع منه وأنفع الاشياء مع مقاومته الحسو المتخذ من النخالة والسكر وجوارشن اللبوب نافع منه منفعة غير قليلة (الماء الزاجى) ضرره مركب من ضرر الشبى والكبريتى فيحدث من القبض والتخشين شبيه بما يحدث الشبى ومن التعفين واحراق المواد شبيه بما يحدثه الكبريتى وضرره بالرئة أبلغ (تداركه) شرب شراب الزوفا البارد عليه وتناول شراب الورد مع رب السوس وماء البطيخ الهندى المستخرج بعد طبخه فى الطين أو ماء العنقود والقثاء

الاعراض أو كان مع ذلك يخصب بدنه عليه ويحمر لونه فانه ممن لا يضره والاجود أن يجتنب على كل حال الا القليل منه وعند الضرورة لمن كان يتقيأ طعامه أو خاف ذلك على نفسه ولا يكاد يسكن ذلك منه الا بمضغ الاشنان المطيب والاخذ من الطين فان من الناس قوما يصيبهم ضرب من تقلب النفس بعد الاستيفاء من الطعام مدة طويلة وعند الهيضة الصعبة الشديدة ومما يدفع به ذلك من ضرره أن يقتصر على الاكل له و يأخذ أياما عليه من الادوية المدرة للبول فيه يصلح فانه شر ما يكون اذا خالطت الادوية المدرة للبول به واذا أخذ على النبيذ أو أكل بعقبه البطيخ أو قبله وأما اذا أخذت الادوية المدرة للبول بعده بيوم أو يومين فانها تصلح ما أفسده الطين وشر الطين ألزجه وهو أسرعه توليد السدد فاما الرملى منه فاسرعه توليد الحصى وأسرع ما يكون فى توليد الحصاة اذا انضم الى ذلك شرب الماء والنبيذ الكدرين وأكل الجبن والخبز الفطير والجلود والاكارع ونحوها من الاغذية اللزجة واتعاب الظهر بالمشى والجماع والنوم على فرش حارة وشد الظهر بمنطقة فان تولد الحصى يسرع فى هذه الاحوال وأضداد هذه الاحوال تمنع تولد الحصى البتة والسدد فى الكبد تسرع أيضا اذا انضم الى أكل الطين أكل الحلواء المتخذة بالنشا ودقيق الحوارى والخبز الفطير ودقيق الارز والعصيدة والخشكنانك والاقراص المدهنة الفطيرة (الشهدانج) يصدع ويظلم العين ويمنع ذلك منه شرب الماء البارد أو قضم الثلج عليه أو الاخذ من الفواكه الحامضة والله أعلم

﴿الفصل الثامن عشر قول فى الحلواء مجمل وقول مفصل فى منافعها ودفع مضارها﴾ جملة الحلواء فلنذكر الآن الحلواء مفردة ومركبة فنقول ان الحلواء بالجملة مسخنة للبدن زائدة فى الدم والمرة صالحة للصدر والرئة مطلقة للطبيعة وهى للمشايخ والمبرودين فقلما يحتاج الى اصلاحها اللهم الا أن يكثروا منها فان بلغت بهم فى حالة الى أن تثقل وتمدد البطن والمعدة وتوجعهما فليأخذوا عليها الجوارشنات المسهلة ويطيلوا التجوع من بعدها والنوم ثم يستحموا ويجعلوا غذاءهم غذاء يسيرا لطيفا يوما أو يومين من بعدها فهذا أمر الحلواء فلنذكرها أيضا على التفصيل فنقول (الفالوذج) ان الفالوذج صالح للصدر والرئة وليس بصالح للمعدة كثير الاغذاء بطىء النزول ولا سيما المعقد منه والمتخذ بالعسل كثير الاسخان جدا ولا سيما ان كان دهنه دهن جوز او زيت فاما المتخذ بالسكر ودهن اللوز فمعتدل موافق للاسنان كلها ومسخن للشباب والامزجة الحارة الا ان يأكلوه على السكباج أو الاغذية الحامضة وان شرب من بعد أكله بساعتين أوثلث السكنجبين المتخذ ببزر الهندبا منع توليده السدد واسخانه للكبد وأما المشايخ والمبرودون فالعسلى منه أوفق لهم ولا يحتاجون الى اصلاحه اللهم الا عند الاكثار منه فينبغى أن يكون عند ذلك أعنى عند تأذيهم بتمديده للبطن ان يعنوا بسرعة اخراجه بتجرع الماء الحار والمشى الرفيق واحتمال شيافة فان كفى ذلك والا أخذوا الشهريارانى والتمرى ونحوه وهذا قول عام فى ضروب الحلواء التى لها غلظ ومتانة (الخبيص) أقل لزوجة من الفالوذج وأجود للمعدة واذا كانت خبيصة جيدة نضيجة لم يكن لها كثير وخامة ووقوف فى المعدة ويصلح اسخانها للمحرورين بلقم من الخيار بالخل من بعدها واقتماح الرمان الحامض (العصيدة) العصيدة المتخذة بالسمن ودقيق الارز كثيرة الاغذاء بطيئة النزول مسددة مولدة للحصى وأوجاع المفاصل ان أدمنت ولذلك لا ينبغى أن تؤكل على الاطعمة الحامضة القابضة كالحصرمية ونحوها ولا على الكثيرة الاغذاء البطيئة النزول كالشواء والرؤس واذا اتفق ذلك أطيل النوم ثم أخذ ما يسهل البطن من الجوارشنات ان مدد البطن ولم ينزل (اللوزينج) صالح للصدر والرئة وخشونة المثانة غير ان رقاقه متهيئ لتوليد السدد ويصلح ذلك منه لشرب السكنجبين الذى يكون ببزر الهندبا (القطائف) المعمول بالجوز ودهنه وهو مسخن مبثر للفم الا أن يقشر جوزه كثير الاغذاء فلذلك ينبغى أن يعنى من بعد بالفم كماذكرنا ويشرب عليه المحرورون

أولعاب بزرقطونا وحب سفرجل مع بنفسج مربى كلها مقاومات له (الماء الزرنيخى) هو شبيه الضرر بالماء الكبريتى الا انه له خاصية تقريح الامعاء (تداركه) شبيه بتدارك الماء الكبريتى وزيادة استعمال ما يمنع قروح الامعاء مثل أقراص الصمغ وأقراص الطباشير مع شراب البنفسج ليقاوم قبضه الشديد وبزرقطونا نافع منه جدا (الماء الزنجارى) هو شبيه أيضا بالماء الكبريتى الا انه أعظم منه نكاية منه من وجه وهو تفتيحه لافواه العروق وتأكله لها واحداث بول الدم واسهال الدم ونزف الدم من الرئة (تداركه) استعمال أقراص الكهرباء عليه واستعمال السماق والزرشك وأقراص الطين المختوم يدفع ضرره بقبضه وبالترياقية التى فيه وشراب العناب بتغليظه للدم واستعمال لعوق الخشخاش فانه يمنع ضرره فى الكليتين والرئة ويتأمل تأثيره أنه فى أى الاعضاء أشد فيعالج بما يخص ذلك العضو ويخص الكبد وما يتصل به أقراص الكهرباء وللرئة أقراص الخشخاش وللامعاء أقراص الطين المختوم وللكليتين أقراص الكاكنج وأقراص الخشخاش الجلنارى (فى الماء النوشادرى) أما

السكنجبين الحامض و يأخذوا بعض ما يفتح سدد الكبد لان خبزه خبز فطير والقطائف المتخذ بالجوز أسرع نزولا وأوفق للمشايخ والمبرودين من المتخذ باللوز واللوزى أوفق للمحرورين (الزلابية) أما العسلية منها فقوية الاسخان و يصلح ذلك منها بالخل والرمان الحامض والسكنجبين والسكرية أسكن حرارة ولان خبزها أيضا فطير ينبغى أن يتلاحق اذا أدمنت بما يفتح السدد و يمنع تولد الحصى (روغن جردنك) يصلح حرارته الخل و ربوب الفواكه والاغذية الحامضة و بما يفتح السدد ببعض ما ذكرنا (البهط) البهط كثير الاغذاء مقو للبدن غير أن معه نفخا كثيرة غليظة ينبغى أن يطال النوم بعده و يعنى بجودة هضمه ولا يؤكل على أطعمة غليظة و يسرع باخراجه من البطن ان ذهب عدد (الجوذاب) كثير الغذاء بطىء النزول فليصلح ذلك منه بطول النوم ليستحكم هضمه و بان لا يؤخذ الا على جوع صادق وعند خروج ثفله من البطن ما يسهل ذلك منه (شير روغن) كثير التوليد للدم مقو للبدن يملأ العروق بسرعة و يزيد فى الباه والانعاظ و يورث الدماميل والخراجات اذا أدمن وهو غير موافق للمحرورين ولمن يعتريه نفخ كثيرة فى بطنه فليشرب عليه المحرورون السكنجبين و ربوب الفواكه الحامضة بعد ساعة من أكله ولا سيما ان أدمنوه و يأخذ عليه أصحاب النفخ جوارشن السفرجل المسهل أو الكمونى ان هو مدد البطن وأوجع الخاصرة (الخشكنانك والشهدانك) الشهدانك والخشكنانك وما نحاها فطيرة العجين فلذلك ينبغى أن تلحق بما يفتح السدد و يسرع خروجها من البطن والمحشو منها باللوز والسكر أقل اسخانا من المحشو بالتمر والجوز والتمرى والجوزى أغذأ وأكثر توليدا للدم الغليظ (شكر بنك) مسخن باعتدال قليل اللزوجة واللطخ فلذلك هو أصلح الحلواء لمن يعتريه السدد ولمن به ضعف المعدة (الخبيص الفارسى) والخبيصة الفارسية اليابسة تشبه ذلك واهما جميعا طول وقوف يصلح ذلك منها بشرب الجلاب عليها (الناطف) أما العسلى منه فالطف وأسرع نزولا من التمرى والزبيبى منه أبرد من الدوشابى والدوشابى أغلظها وكلها أقل غذاء من سائر ضروب الحلواء التى فيها دهن وخبز ودقيق و يصلح لمن لا يحتاج الى حلواء كثير الاغذاء ولا يحتاج ان يعنى بسرعة خروجه من البطن والمتخذ بعقيد العنب ليس له أيضا كثير اسخان يحتاج ان يصلح فأما العسلى والتمرى فليشرب عليهما اذا أسخنا السكنجبين أو يقمح الحامض من الرمان فلنقطع الآن هذه المقالة ونبتدئ فى الثانية بعون الله وقوته

﴿الفصل التاسع عشر فى المقالة الثانية﴾ (فى الاسباب التى من أجلها يفسد الاستمراء وان كان الطعام طعاما جيدا ومقاومة كل سبب منها ودفعه) قال أبو بكر محمد بن زكريا الرازى اذ قد ذكرنا الامور المفردة الجزئية فلنذكر الامور العامية فنقول انه لما كان الطعام قد يعرض له بان يضر وان كان جيد الغذاء اما الكثرة كميته أو لقلتها واما التناوله قبل وجوب تناوله أو بعده أولسوء ترتيبه واما لكثرة مراره أو قلتها واما من أجل استعمال الحركة أو السكون أو النوم أو الجماع أو ما يحتاج قبله أو بعده واما الرداءة المراقد والمساكن التى تواليه أو يكون فيه قبل الطعام و بعده واما الكثرة اختلاف ألوانه واما الطول الوقت منذ ابتدائه الى الفراغ منه واما الحدوث بعض العوارض النفسية كالغم والغضب ونحوهما واما لانه ليس بموافق للمغتذى فى مزاجه أو حاله فى ذلك الوقت واما لانه غير معتاد ولا مألوف واما لانه غير مشتهى ولا مستلذ واما لانه غير موافق لذلك السن واما لانه ليس بموافق لخاصية فيه غير منقطعة واما لانه خارج عن الاعتدال فى حره أو برده بالفعل ينبغى أن نذكر من هذه المعانى باختصار ما يليق بغرض هذا الكتاب فنقول ان الطعام وان كان من أجود الاغذية ثم يجاوز المغتذى مقدار ما يهضمه انفسد وتولد عنه خلط ردىء ولذلك ينبغى أن يكون مقدار الطعام مقدارا يقوى و يستولى عليه الهضم و يتدرج قليلا قليلا الى التزيد منه على الايام ان كان فى السن والقوة والبلد موضع ذلك والمقدار الذى يمكن أن يستولى عليه الهضم هو أن يدع

النوشاذرى مثل الزنجارى وأصعب منه وخاصيته فى الدماغ والعينين (تداركه) فليستعمل جميع ما يستعمله فى تدارك الماء الزنجارى مع تطفئة شديدة مع أقراص الكافور وشم اللخالخ باردة على الرأس من دهن الورد والخل والماء ورد والصندل وعصارات البقول الباردة والاكتحال بماء الكسفرة والاثمد المربى بماء الحصرم (فى الماء النحاسى) هو أضعف من الزنجارى وشبيه به (فى الماء النفطى) هو أضعف من الكبريتى وشبيه به (الماء المالح) خاصيته احداث ظلمة البصر وثقل السمع والدوى فى الرأس والحكة (تداركه) التطفئة بالربوب الباردة التى ليس فيها شديد قبض واستعمال الدسومات على ما قيل فى الابواب المتقدمة والاكتحال بالتوتيا المربى بماء الحصرم و بقطر دهن الخيرى فى الاذن (الماء الزعاق) يعفن و يحدث الحميات الصفراوية ويخاف منه الاستسقاء (تداركه) استعمال الاشربة الحلوة مثل الجلاب وشراب البنفسج واستعمال ما يدر من البول مثل لب البطيخ والقثاء والقرع (الماء الحامض) يخدش الامعاء والمعدة و يغثى و يحدث

الانسان طعامه قبل ان يشبعه ويكرهه لكن حين يسكن جل شهوته له وتبقى معه بقية منها ولا يصيبه بعده ثقل شديد وتمدد في معدته يضيق معه النفس أدنى ضيق ويشتاق الى أن يخف ذلك عنه بقيء أو نزول وتنويم ويستلذ الانتصاب ويقلق اذا اضطجع ويضطر الى كثرة التقلب ويجشأ من بعده جشاء حامضا او يكون متى تجشأ ارتفع الطعام معه الى أقصى الفم حتى يحتاج الى أن يتقيأ فان هذه العلامات اذا عرضت من غير ان يكون قد وقع سرف في الشرب من ماء أو فقاع أو فاكهة رطبة كثيرة أو الاكل من الجبن الرطب أو اللبا أو اللبن ونحو ذلك دلت على أن الطعام مقداره زائد على ما يمكن أن يستولي عليه الهضم واذا عرض مثل هذا في يوم وكان التمدد والشوق الى خف البطن شديدا جدا فينبغي أن يقذف من ساعة أكله ثم يأكل من بعد نوم طويل ان عاودت الشهوة أكلا يسيرا ومن طعام خفيف قليل الاغذاء واذا أمسك عن الطعام وفي الشهوة أدنى بقية ولم يحدث في المعدة تمدد وسهل النوم وطاب وخرج الجشاء بسهولة وهو طيب فان مقدار الطعام يستولي عليه الهضم وحينئذ ينبغي أن يتدرج الى التزيد ان أمكن ذلك كما قلنا الان ذلك يزيد في لحمه ودمه وقوته وبالضد فان النقصان في هذا المقدار ينقص ما ذكرنا ويضعف وينهك عليه البدن ويمكن ذلك مع سن الصبي والشباب ومادام الكهل قوي الاستمراء وفي البلد البارد الجيد الماء وفي الزمان البارد ودوام الراحة بعد الطعام والحركة قبله فهذا هو الحد النافع في مقدار الطعام فما زاد عليه أفسد الهضم وأورث أمراضا على الايام دموية وبلغمية في الاكثر وما نقص عنه حتى يكون المغتذي في أكثر أوقاته كالجائع فانه يفسد الهضم أيضا فساد تشيط واحتراق وينهك البدن ويتولد منه على الايام أمراض مرارية * وأما وقت تناول الغذاء فينبغي أن يكون بعد أن تتحرك الشهوة حركة مستلذة مستبانة وينهضم الطعام الاول وتهش النفس للطعام الثاني وتشتاق اليه بنصف ساعة أو ساعة ولا يجاوز ذلك ساعتين وبعد النوم الاطول وخروج ثقل الطعام المتقدم وفقد جشائه وعلى أن الشهوة لا تتحرك الا بعد ذلك في أكثر الامور والعماد عليها فانه ان وقع تناول الغذاء قبل هذا الوقت فسد الهضم بمقدار الحاجة الى تأخيره ومال الكيلوس الى النهوة والبلغم وولد على الايام أمراضا وأوجاعا في المعدة والكبد وسقوط شهوة وان تأخر عن هذا الوقت فسد الهضم أيضا بمقدار الحاجة الى تقديم وقت الطعام ومال الكيلوس الى المرار والتشيط والاحتراق وتتولد على الايام أمراض مرارية وضعف البدن واصفرار اللون وربما انصب الى المعدة في مثل هذه الاحوال أعني المدافعة بتناول الغذاء مع صحة الشهوة وأفسد الطعام ان تنوول في ذلك الوقت ولذلك ينبغي متى ذهبت الشهوة بعقب طول هيجانها وكان مع الامتناع من الغذاء ان يشرب جلاب أو ماء العسل الاوفق منهما بحسب المزاج والزمان ويتمشى فان جاء قيء أو اسهال فذاك وان لم يجئ سكن أو نام الى أن ينطلق وتعاود الشهوة ثم يتناول الغذاء * وأما ترتيب الغذاء فينبغي أن يكون الارق والاسرع هضما ونزولا تحت الاغلظ والابطأ نزولا وهضما في أكثر الامر الا في الندرة لسبب يقصد به علاجات لا سلوك لطريق تغذية البدن والواجب أن يكون على ذلك في أكثر الامر فيكون الطبيخ مثلا قبل الطعام والمرق قبل الشواء والاسفيذباجات قبل الحصرمية والسماقية وعلى هذا القياس فانه ان خالف ذلك فسد الهضم بمقدار الخطأ في هذا الباب ورداءة خلط الطعام الارق الذي أسرع بالاستحالة وسال على ما لم يستحل بعد (وأما) عدد مرات الغذاء فينبغي أن يكون بحسب العادة وحسب الاحتمال وحال المعدة فان من كانت عادته جارية بأن يأكل في النهار مرة الى ان صار ان يأكل مرتين على غير تدريج طويل الى ذلك ساء هضمه وفسد الى النهوة فمن جرت عادته بالاكل مرتين ان هو أكل مرة واحدة ضعف بدنه وتهلك وسقطت قوته وعرضت له أمراض مرارية ويابسة ومن كان جيد الهضم كثير اللحم والدم فينبغي

ان

استعمال المغريات مثل الاكارع مع الكمون وما يكسر النفخ مثل كروياو صعتر وتناول شراب الجوز وشراب الراسن ومن الاغذية البيض النيمبرشت ومخاخ العظام مع ملح مطيب (ضرر الماء على الريق) يضعف المعدة ويحدث النوازل بتبريد الدماغ من وجهين أحدهما المشاركة المعينة والثاني تضعيف البخار المائي الصرف وتبريد الكبد والطحال وتهيئته للاستسقاء (تداركه) تناول شيء من العتيق الصرف عليه ثم التعجيل في تناول الخبز اليابس والكعك والسويق ومامن شأنه أن ينشف المائية ويحبسه عن سرعة النفوذ حتى يقاوم تبريده بالشراب العتيق أو العسل ونفوذه فيما يغلظه ويثخنه (في ضرر الماء على الطعام والامتلاء) التخلل بين الطعام وما يشتمل عليه من أجزاء المعدة حتى يعوقه عن الهضم وتطفئته عن قعر المعدة الى فمه وكسر القوة الهاضمة وتضعيفها ببرده وتنفيذ الغير المنهضم بسيلان جوهر الماء وكثيرا ما يوجع الكبد والمعدة (تداركه) تناول العاصرات عليه مع الادرار سريعا مثل

ان يتدرج الى اكثار مرات الغذاء لان قوة البدن وخصبه تابع لكثرة الغذاء بعد ان ينهضم هضما محمودا او بالضد ولذلك يجب أن يتدرج من يحتمل أن يأكل مرة أخرى فى اليوم والليلة الى ذلك فيقلل مقدار الاكلة الثانية ثم يزيد قليلا قليلا حتى يعتدل و يبلغ من ذلك غاية ما يحتمله وهو ان لا يعرض معه الاعراض التى وصفنا من تمدد المعدة والجشاء الحامض ونحو ذلك ومن كانت معدته صغيرة فهو يضطر الى أن يأكل مرتين أو مرات لان مثل هذه المعدة لا تفى بان يردها ما يحتاج اليه البدن من الغذاء ضربة واحدة اصغرها فاذا كان الانسان يصيبه ثقل فى المعدة وتمدد وهو مع ذلك يجوع بعد قليل وينحف بدنه على الايام فان معدته لا تفى اصغرها بمقدار ما يحتاج اليه البدن فى غذائه ولذلك يحتاج ان يأخذ من الطعام بمقدار ما لا يقع منه تمدد فى معدته و يأكل أكلة أخرى بعد هضم الاول فان أكل من هذه حاله حتى تثقل معدته فى ضربة واحدة لم يستمره وان أكل ضعفى ذلك الطعام الذى يثقل معدته فى مرة واحدة أو اضعافه فى مرتين أو ثلاثة استمراه استمراء محكما فينبغى أن يتفقد هذه المعانى ثم تكون مرات الغذاء بحسبها (وأما شرب الماء على الطعام) فينبغى أن يكون أقل المقدار الذى يمكن ما دام يأكل وبعد ان يدع الاكل بساعة ولا يستوفى بل يجرع الماء جرعا و يكون باردا الا ان يبلغ قليله من تسكين العطش مبلغا تاما لان الماء اذا كثر فى هذا الوقت منع المعدة من الاحتواء على الطعام و ولد النفخ والقراقر والتمدد وساء الهضم الى النهوة وفى أكثر الامر يخرج الطعام عن المعدة قبل وقته و يورث انطلاق البطن و ربما أورث القىء فتنهك عليه البدن وضعف وصار صاحبه معودا وأما قلة الشرب على المائدة فمحمود ان لم يكن معه عطش وكان الاكل لا يحتمل ذلك بعد شربه فانه ان فعل الاكل ذلك نشط الطعام فى المعدة واستوى وفسد وهاج منه الجشاء الدخانى ولذلك ينبغى أن لا يحتمل الاكل العطش تحملا شديدا وان لا يميل أيضا الى الماء البارد واعطاء نفسه ريها وشهوتها لكن يكسر ثائرة العطش قليلا قليلا ما دام وبعد ذلك بساعة أو أكثر الى ان يرى المعدة قد خفت قليلا ونزل الطعام عنها ثم يشرب من الماء ما تدعوه اليه نفسه (وأما) الحركة فانها ان وقعت بعد الطعام نفخت المعدة وأطلقت ما فيها ان كانت عنيفة سريعة وان كانت بطيئة طويلة أحدرته عنها قبل استحكام هضمها وكثرة التقلب أيضا على الفراش من بعد الطعام تفسد الهضم وتبطئ به وقد تورث الحركة بعد الطعام أيضا الدماميل والخراجات وأما اذا وقعت قبل الطعام فانها تحدر الفضول وتذكى الحرارة الغريزية وتقويها على الهضم والجماع أيضا فاذا وقع بعقب الطعام أو لما ينزل الطعام نزولا كثيرا أفسد الهضم كافساد الحركة وأضعفه أيضا وذلك ان الجماع فى الجملة يضعف المعدة ولا سيما من كان ضعيفها بالطبع والحمام فمتى وقع بالقرب من وقت الاغتذاء وحين لم يطل النوم ويكمل الهضم ويخرج الثفل نشر الغذاء نيئا وأورث السدد وان اتفق ان يكون بعقب الطعام فربما اخنق وقتل فأما قبل الطعام فانه يفش فضول الهضم الثالث عن الاعضاء والرياح عن المعدة والامعاء ويهيئ البدن للاغتذاء (وأما) المراقد والمساكن فانها اذا كانت حارة عملت بعض عمل الحمام والحركة بعد الطعام ولم تجمع الحرارة الغريزية فى قعر البدن لكن تنشرها فيبرد لذلك وتمنع أيضا من الاستغراق فى النوم فيكثر لذلك التقلب و يسوء به الهضم و يعطش به أيضا فضل اعطاش فيضطر الى كثرة شرب الماء فتتضاعف البلية ان كان الماء مع ذلك حارا وذلك كله سبب لسوء الهضم ورداءته ولذلك ان كان فيها عارض آخر مؤذ من نتن ريح أو جلة أو بعض ما يؤذى ويمنع من الاستغراق فى النوم وليس ضرر المساكن الحارة قبل الطعام كضررها بعد الطعام وعلى انه ينبغى ان يكون المرقد والمسكن غير مؤذ البتة لا يعرق فيهما صاحبهما ولا يقشعر و يكون الى البرد أميل منه الى الحر والى الرطوبة أميل منه الى اليبس (وأما) اذا اختلفت أيضا أصناف الطعام فكان فيه الغليظ جدا كلحم البقر

السفرجل خاصيته يخرج المائية بسرعة ثم يدره وليس شئ فى هذا الباب كالسفرجل الا انه ليس ينبغى ان يشربه بعد الهضم بشئ من الشراب أو العسل ليكسر ما اجتمع عليه شرب الماء الكثير والسفرجل من التبريد أو يؤخذ شئ من بزر الكرفس مع الفانيد وان أحدث وجعا فى الكبد والمعدة عولج بالكمونى وان أحس بفساد الطعام من ذلك مارا الى الدخانية أسهل بشراب الفواكه أو الحوضة أسهل بشهرياران ولا ينبغى ان يقصر فى ذلك فهو شبيه بما قلناه من شرب الماء فى الحمام وتداركه شبيه بتداركه (ضرره على الجماع) احداث خفقان القلب وضعفه خاصة وسائر ما قيل فى شرب الماء فى الحمام عامة (تداركه) شم المسك وشرب دواء المسك الحلو أما الحار المزاج ففى شراب التفاح وأما البارد المزاج ففى الشراب الصرف وتناول الزرجونى (ضرر الفقاع) افساد الكبد والدماغ والقلب والمعدة والطحال والامعاء والكلية والمثانة وانها كهاثم توليد الرعشة والفالج والجذام والبرص وسلس البول وحكة المثانة والاستسقاء وهو أضر الاشياء بالعصب وهو

واللطيف جدا كلحم الطيهوج والحار كالعسل والبارد كالرائب والبطىء الاستحالة كالسماقية والحصرمية والسريع الاستحالة كالاسفيذباجة الساذجة والمتهرى من اللحم بالطبخ والمتين اليابس من المشوى القديد والبقول والفواكه المختلفة لم يكن الهضم أيضا صالحا لاختلاف أحوال هذه بسرعة الانفعال والانتقال عن القوة الهاضمة وبطئها واختلاف اخلاطها وكيموساتها وبالضد فانه اذا كان الطعام من نوع واحد ولاسيما اذا كان ذلك النوع موافقا الحالة الآكل لموافقة السكباجة البقرية لاصحاب المعدة الحارة والمرارية والماحص واسفيذباجة بالفراخ والتوابل لاصحاب المعد الباردة الضعيفة الهضم كان الهضم جيدا موافقا وان طال أيضا زمان الاكل كان الهضم مضطربا مختلفا ولاسيما اذا طال جدا ويقدم مع ذلك الارق الاسرع استحالة فانه فى مثل هذه الاحوال يجب أن يأكل شيأ من الفواكه والاغذية التى ليست سريعة الاستحالة كالكمثرى أو السفرجل أو بعض البوارد المعمولة بالسماق أو الحصرم لئلا يسرع الفساد الى الطعام المقدم قبل انهضام المؤخر (القول فى الغم) والغم أيضا اذا حدث بعد الطعام أفسد الهضم باكانه الحرارة الغريزية ومنعه من استيفاء التنفس والنوم وكذلك الخوف وأما الغيظ والغضب فيفسده باخراجه الحرارة الغريزية الى نحو الحرارة الغريبة واشعاله اياها وكثرة تحريك البدن واضطرابه ونشر الغذاء وتزعزعه عن موضعه قبل استيلاء الهضم عليه والطعام ايضا وان كان موصوفا بجودة الغذاء ولم يكن موافقا للمغتذى فى وقته ذلك لم يتولد عنه غذاء موافق بل ضار كما لا يولد لحوم الحملان وصفر البيض فى المحمومين كيلوسا موافقا لهم وكما لا يولد التين والجوز فى المحرورين دما موافقا لهم ولا ماء الشعير والرائب فى المفلوجين وفى الاغذية المشهورة برداءة الخلط كالجبن والنمكسود ونحو ذلك ما يوافق بدنا من الابدان لخاصية فيها أو فى ذلك البدن ومن الاغذية المشهورة بجودة الخلط كلحوم الطيهوج والدجاج وصفر البيض ما يضر بدنا من الابدان لخاصية فيها أو فى ذلك البدن ولا سبيل الى معرفة هذا قياسا واستخراجا ولذلك ينبغى ان يتعرف الآكل ما يلائمه وما يوافقه وما لا يلائمه ولا يوافقه بل يجده يضر به دائما فيجتنبه ويحذره وان كان مشهورا بجودة الخلط ويسأل الطبيب من يخدمه ويعالجه عما يعرفه من ذلك لئلا يشير عليه به والطعام الحار بالفعل وان كان جيد الخلط يرخى المعدة ويوهنها فيفسد الهضم ويثقل الرأس ويملأه بخارا وأما البارد جدا فانه يطفئ حرارة المعدة فيفسد لذلك الهضم أيضا ويحدر وهو فج سريعا غير منهضم ولا مستحيل فيقل لذلك اغتذاء البدن منه والطعام الغير المعتاد أيضا وان كان أحمد وأجود خلطا من المعتاد كان المعتاد أوفق للمغتذى به الا ان يتدرج الى اعتياد ذلك الاجود قليلا قليلا الا أن يكون المعتاد رديئا جدا وكذلك أيضا الطعام المشتهى المستلذ تحتوى المعدة عليه احتواء أحكم فينهضم لذلك هضما أجود وبالضد فان المعدة لا يستحكم احتواؤها على ما يستبشعه وعلى ما لا يستلذه فيكون الهضم لذلك أردأ ولذلك ينبغى ان يختار الطعام المشتهى على المستبشع أو على الذى يشتهى شهوة أقل دائما ان كانا متساويين فى جودة الخلط أو كان المشتهى المستلذ أردأ خلطا من الغير المشتهى قليلا فاما ان كان البون بينهما فى ذلك بائنا جدا فينبغى حينئذ ان يختار الجيد الخلط ويؤخذ معه من المشتهى وان كان شديد الرداءة شئ يسير لتتوق الطبيعة اليه وتحتوى المعدة على جملة الطعام المختلط منهما ثم يتدرج قليلا قليلا الى اعتياد الاجود والى تقليل مقدار الاردا حتى ينتقل الى الشئ الافضل وقد تختلف موافقة الطعام أيضا بحسب الاسنان فان الطعام الارطب الارق أوفق لسن الصبيان والمتين القوى الغذاء للشباب والفواكه والحار الرطب باعتدال السريع الاغذاء لسن المشايخ وبحسب المهن فيكون الغليظ اللزج الكثير الغذاء أوفق لاصحاب التعب والمتخلخلى الابدان واللطيف اليسير الغذاء أوفق لمدمنى

مضاد للباه والجماع فانه يبرد ويرطب ويغشى الرطوبة التى على وجوه الاعصاب ويحدث النوازل الرديئة والخنازير (تداركه) استعمال الجوز واللوز واللبوب واستعمال مدر البول ويجتنب شرب الشراب عليه لان الشراب ينفذه الى أغوار الاعصاب والمفاصل بل ينبغى ان يلعق عليه العسل والسمن ويستعمل المدر الكثير والزرجونى ترياق الفقاع من جميع الوجوه وخير الفقاع ما اتخذ من الخبز وأكثر فيه الدارصينى والسذاب والفونج (ضرر الاكثار من الشراب) أما لمن كان شديد حرارة المزاج فاجتماع المرار فى عروقه واحشائه وغلبة الدم عليه ومخافة أن يصيبه الامتلاء الذى يحسب التجاويف والاوعية فيحدث السكتة الدموية والموت الفجأة وأما من كان بارد المزاج فانه يصيبه أمراض العصب كلها من وجهين أحدهما ترطيب فاحش هو من فعل الخمر الثانى انقلابه الى الخلية وهو فاحش وخدشه بذلك الاعصاب فيحدث من ذلك السكتة الباردة والسبات وليثارغوس والفالج والرعشة واللقوة والخدر فيكون هذا أسلم

البطالة ومن لا يتحاشى من بدنه شئ ومن أجل البلدان أيضا فان أصحاب البلدان الباردة يحتملون الاغذية الحارة جدا وينتفعون بها كالثوم والفلفل وبالضد أصحاب البلدان الحارة لا يحتملون ذلك ويوافقهم الخلول وسائر الحوضات وقد يعرض مثل ذلك بحسب الاوقات فتكون الاغذية الباردة بالفعل والقوة في الصيف أوفق وبالضد ولذلك ينبغي ان ينظر في كل هذه المعاني وما أشبهها ليكتسب منها الاستدلال على ما يحتاج اليه من الغذاء ويضم ذلك الى ما ذكرنا من الامور الجزئية فانه حينئذ يكون قد علم اختيار أوفق الاغذية ودفع مضارها على أكثر ما يمكن ان يبلغه علم الانسان بمشيئة الله تعالى وعونه وذلك هو الغرض المقصود بهذا الكتاب فأما من أومأ الى هذا الغرض الشريف بكلام نزر يسير وتركه ناقصا ساقطا عنه أكثر النكت والمعاني المحتاج اليها في هذا الغرض كيحيى بن ماسويه وهلال الحمصي والحرمي وكثير من القدماء والمحدثين ممن انما عثروا بهذا الغرض الشريف عثورا فيقولون فيه أدنى القول ويجرونه الى غيره فاني وجدت مالم يبلغوا من هذا الغرض أكثر مما بلغوا ومالم يلحقوا منه أكثر مما لحقوا ومالم ينفعوا به الناس أكثر مما نفعوا والله المستعان وعليه التكل (في ذكر جمل الاجسام ذوي الطعوم المفردة ومنافعها ودفع مضارها وما يحدث منها عند تركيبها) ولنلحق الآن بما ذكرنا أيضا فصولا وقوانين كلية في تدبير المطعم والمشرب فانه وان كان في ذلك بعض التكرار فهو أنفع وأبعث الى الانتفاع بها وذلك ان من أجود الامور ذي المعاني النافعة وأجودها وأسهلها ان تذكر كليها مرة وجزئيها أخرى ليتمكن ويستقر ويستتم فهمها في النفس ويعظم موقعها عندها فيبادر الى استعمالها ولا يكسل عنها استهانة بها ونحن فاعلون ذلك فنقول قولا عاميا في دفع مضار الاغذية الحامض يدفع اسخان الحلو واعطاشه وتوليده المرار وتهييجه للدم واحداثه للسدد والحلو يدفع تبريد الحامض للبدن ومضرته للعصب وتهييجه للرياح والحامض أيضا يدفع شدة اعطاش المالح وشدة اسخانه والمالح يدفع عن الحامض غوصه في العصب وتأذيه به والحشا الحامض والحوضة والحرقة الكائنة على فم المعدة منه والدسومة تذهب بفعل الملوحة وتجفيفه وتعصيبه وتخشينه لآلات الغذاء والمالح يصلح من ارخاء الدسم لآلات الغذاء ويدفع ما يولد من البشاعة واسقاط شهوة الطعام وايهام الشبع قبل الاكتفاء من الغذاء والقابض يدفع عن الحلو وعن الدسم اطلاقهما للبطن وارخاءهما للمعدة والحلو يدفع عن القابض تخشينه للصدر وشدة عقله للبطن وكذلك يفعل الدسم بالقابض الا ان الدسم مع ذلك يملس مع ذلك ما يولد القابض من الخشونة والجراشة ويمنع توليده للدم السوداوي وأما الحلو فليس له بذاته أن يملس ويغري بل ان يجلو ويجرد ولكن ليس جلاء وجردا شديدا والمر يمنع الحلو من توليد السدد والمر يمنع الحلو من شدة التقطيع والحريف والسحج والثقب والاكال والانجلاء والحامض والمر والحريف مما يلطف ويقطع الا ان الحامض مع تقطيعه لا يسخن والحريف يسخن اسخانا قويا والمر يسخن باعتدال والدسم والتفه من المغالطة الا ان التفه يبرد مع التغليظ وأما الدسم فلا وأما الحلو فله بذاته ان يلطف أدنى تلطيف ولكن لان الطبيعة تمتاز منه امتيازا كثيرا الموافقته لها يحدث عنه في كثير من المواضع تغليظ ولاسيما ان كان من جرم غليظ كالتمر من المفردات وكالعصيدة والفالوذج من المركبات أو من جرم قابض كحب الآس والخرنوب الشامي واذا اجتمع الحلو والحامض قطع ولطف باعتدال ولم يسخن ولم يبرد بافراط كالحال في السكنجبين واذا اجتمع الحلو والدسم غذيا غذاء كثيرا وغلظا كالحال في الحلواء واذا اجتمع المر والقابض لطفا وقطعا وقويا الاحشاء وفتحا السدد وفتتا الحصى كالحال في الراسن والكبر ونحوهما واذا اجتمع المالح والقابض فعلا ويبسا وكانا طعاما قليل الغذاء رديئه كالعتيق من المكسود وزيتون الماء وكثير من الكوامخ واذا اجتمع المالح والمر جففا تجفيفا قويا وكانا دواء لا غذاء

من الذي يتولد عن أسباب أخرى لخفة المواد المتولدة عن الشراب (تداركه) أما صاحب حر المزاج فينبغي أن يديم الفصد والاسهال بشراب الفواكه ويستعمل شراب الرمان كثيرا فانه ترياق لهم وأما صاحب المزاج البارد فينبغي ان يديم استعمال أقراص الافسنتين وأقراص الشيطرج في ماء الاصول القوي ويستعمل الرياضة واذا أحس بتمادي الثقل والاختلاجات استفرغت بحب الاصطمخيقون (ضرر الشراب القوي الاسود) احراق الدم وافساد الاخلاط وتوريم الحجاب والدماغ والسل (تداركه) شرب شراب الرمان مع شرب البنفسج واستعمال سكنجبين ساذج حامض مع ماء الشعير واستعمال اللخالخ الباردة المذكورة على الكبد والدماغ والقلب وتناول أقراص الصندل الصغير والتنقل عليه بالسفرجل والعناب وميل الغذاء الى الحوضات (ضرر الرقيق المائي) بالابدان البلغمية احداث النوازل وأمراض العصب (تداركه) استعمال شراب الزوفا الشخاشي القوي عليه مع قليل أثانا سيا مداف فيه وأيضا أخذ تربذ الزنجبيل مع عسل لعقه

كالجبن الحريف وأكثر الكوامخ العتيقة واذا اجتمع القابض والحريف أسخنا وجففا بقوة وكانا دواء لاغذاء وأصلحا هضل المعدة وبردها ونفعا المبرودين والمرطوبين كالحال في أكثر الجوارشنات واذا اجتمع القابض والحامض بردا تبريدا قويا وقمعا الدم والمرة وعقلا الطبيعة وأضرا بالصدر والرئة كالحال في الحصرم والسماق ونحوهما وقد يكون معرفة هذا باستقصاء من المعرفة بأفعال المفردات فالحلو كثير الغذاء معتدل الاسخان مغلظ مخصب للبدن موافق للطبيعة معتدل الجلاء الحامض قليل الغذاء وغذاؤه معتدل الى التبريد ملطف مهزل للبدن ليس بموافق للطبيعة معتدل في التقطيع والتلطيف والمالح أقوى اسخانا من الحلو وهو مجفف غير مغذ مانع من العفونة والمر أقوى اسخانا من المالح وهو مجفف للبدن غير مغذ ملطف مقطع والحريف حرارته أقوى من المر وهو أيضا دواء لاغذاء ويقطع ويلطف ويسخن ويؤكل ويعفن والتفه فنه ما يسخن ومنه ما يبرد الا انهما معتدلان في ذلك ومنه جل الغذاء وعليه المدار في تغذية البدن ونموه ونشوئه وهو غذاء لادواء والدسم قريب المأخذ من التفه وهو يسخن باعتدال ويرخي ويلين ويأس ويمنع الحريف والمالح والمر والعفص من شدة أفعالهن والعفص يبرد باعتدال ويصلب ويخشن ويقوى ما طعمه مثل العفص ويعقد ويعقل ويغلظ فهذه أفعال الاجرام ذوات الطعوم المفردة فاذا تركبت أفعالها بحسب ذلك (في فعل كل واحد من الشراب المسكر والماء في الابدان وقياس كل واحد منهما الى الآخر) كل شراب مسكر فانه بقياسه الى الماء مسخن للبدن مجفف له هاضم للطعام مجود للهضم مخصب للبدن اذا شرب على طعام كثير الغذاء محلل للنفخ منفذ للغذاء محسن للون زائد في الدم والمرتين الصفراء والسوداء مضر بالعصب والدماغ سريع الى امتلاء البدن مكثر للبخار الحار فيه معين على الباه مكسب جلدا وقوة مدر للبول مسخن للكلى والمثانة والكبد والمعدة وكل ما هو بقياسه الى الشراب المسكر مبرد للبدن مرطب له نافع للمحمومين وأصحاب الامزجة الحارة قليل المضرة بالدماغ والعصب مبرد للكبد والمعدة زائد في البلغم منفخ مهيج للرياح كاسر من شهوة الباه مبلد للهضوم مانع للفضول أن تبرز وتندفع (في ان الحمية الدائمة في حال الصحة والتقلل من الاغذية والاستكثار والمبادرة الى الادوية ضار منهك للبدن) ان الحمية المفرطة الدائمة في حال الصحة والامتناع من الشهوات والتوفير على البدن من الغذاء مقدار حاجته ينهك البدن ويقلل لحمه ودمه وشحمه ومخه والابخرة الحارة الرطبة فيه التي هي مركب النفس فيضعف لذلك جميع الحركات النفسانية ويسرع لقلة الدم ورداءته أكثر الامراض الى البدن ولقلة الدم وضعفه وقلة الروح يعدم أو يعسر نضج الامراض وتحللها ولاسيما ان بادر صاحب هذا التدبير الى الادوية واستكثر منها فانه عند ذلك لا يبقى البدن على هذا التدبير كثير بقاء ويبقى ما بقي بسوء حال ضعيفا مصفارا ومن أجل ذلك ينبغي ان يتقى هذا الباب ولا تؤخذ الادوية الا عند الحاجة ولا يقتر على الطبيعة من الاغذية في حال الصحة بل يوفى حقها وتدرج الى ان يحتمل الزيادة منها فان خصب البدن من اللحم زيادة في الصحة ما لم يبلغ الى ان يفرط ويمنع من الحركات فليجتهد كل أحد في ذلك كل الاجتهاد فان هذا ركن جليل من أركان حفظ الصحة ويحتاج في استقصائه وايضاحه الى كلام كثير وقد أفردنا لذلك مقالة وسميناها في أن الحمية المفرطة ضارة بالبدن ولذلك لم نر ان نطيل ههنا الكلام في هذا المعنى وأرشدنا الى المقالة التي ذكرناها لقصد المعنى باستتمام هذا الغرض (في علاج التخم ودفع مضارها) الطعام يفسد في المعدة متى عرض بعده جشاء منتن ذهك حاد وأصيب في الحلق شبيه بطعم الدخان وشئ كان فيه مرارة مع عفوصة فلينظر فان كان ذلك انما حدث بعقب أكل من عسل أو حلواء معسلة أو بيض مطجن أو طباهجة مطجنة أو سمك وقديد شديد اليبس أو مطجنة كثيرة المري أو أرز أو اسفيذباجة متشيطة أو كوامخ

لمغتسين في اليوم الثاني والرياضة ان لم يكن البدن شديد الامتلاء أو غمز القفا والمفاصل بالعنف (ضرر الشراب العفص) هو قبض الطبيعة وتعكير الدم (تداركه) تناول الشراب الحلو عليه بعد التروبق أو شراب العسل والحار المزاج الشراب الابيض المر ممزوجا بشراب البنفسج على ان حار المزاج قليل التضرر به (ضرر الشراب على الخلاء) الدق والاورام في الاحشاء والحميات العفنة والصداع الغالب (تداركه) تناول سويق الشعير عليه لينشفه ويكسر قوته وتناول طباشير مع طين أرمني بالتنقل أو العناب والسفرجل فان أضر فأولى الاشياء مقابلة به الرمان الحامض ورب الحصرم وان أضر شديدا شرب أقراص الكافور ولا يستعمل سكنجبين عليه فان الحلو لا ينفع كثير منفعة بل ربما ضر واستحال الى المرار والحامض يلذع وينكي بحموضته ويزيد نكايته على نكاية الشراب ثم ينبغي ان يعتني بالنفاخ من خارج على القلب والكبد والدماغ (من تناول شرابا) وهو محموم أو مصدوع وتداركه ذلك ان كان مع امتلاء شديد فينبغي ان يبادر الى الفصد

مالحة أو بقول حريفة كالكراث والبصل والباذروج أو طعام دقت فيه فضل توابل كالحلتيت والحروت فليشرب سكنجبين وماء فاتر وليتقيأ وان كان الطعام قد نزل وخف البطن فليشرب شربات من السكنجبين بالماء الفاتر ولا يمنع من شرب ما دعت الطبيعة اليه من الماء الصادق البرد وليطل النوم فى موضع بارد ثم ليجلس فى آبزن بارد فاذا تحركت الشهوة للطعام فليجتنب هذه الاغذية التى ذكرناها وامثالها ولتؤكل اهالة بقرية أو حصرمية وبالجملة طعاما يوجب قبضا وحموضة فان كان عرض هذا العارض بعقب ماذكرنا من أجل هذه الاطعمة كفى هذا التدبير مرة وان لا تعاود تلك الاطعمة وان كان لا يزال هذا العارض يعرض فينبغى ان يدمن صاحبه الادوية العسرة الفساد وهى التى تجمع قبضا وحموضة فان أمثال هؤلاء لحوم البقر أوفق لهم من لحوم الدراج والكبير من السمك أوفق لهم من الهارباو وبالجملة فجميع الاغذية الغليظة أوفق لهم من اللطيفة وهؤلاء هم أصحاب المعد الحارة المرارية ومتى كانت المعدة تبطئ بالخف عن الطعام وكان يحدث بعقب نزول الطعام جشاء حامض وكان يدوم مع الجشاء الثقل فى المعدة فليطلب صاحبها النوم على فراش وطىء وثير حار والاجود ان يلزم بطنه بدنا حارا خصبا مدة طويلة فان عرق ذلك البدن تعهد مسحه ولا يتعرض للجماع فان لم يتهيأ ذلك الق على بطنه خرق وثيرة مسخنة ونام نوما طويلا وسكن ان لم يأخذه النوم وتعهد اسخان الخرق متى فترت ان هو لم ينم حتى اذا بقى كذلك ست ساعات وما زاد عليه نظر الى البول فان كان قد بدت فيه الصفرة والاترجية قام وتمشى مشيا طويلا ثم دخل الحمام وأكل بعد ان تعاود الشهوة وليكن مقداره أقل مما جرت عادته ومن أغذية سهلة الاستمراء كالماء حمص بالفراخ والاسفيذباجات من أطراف الحملان والجداء وأمراق المطجنات وليفعل ذلك يومين أو ثلاثة ويجتنب الاغذية الغليظة العسرة الانهضام ويشرب الشراب ويقويه ويقلله ويزيد فى الحركة والحمام الى أن يبطل ذلك الثقل والجشاء الحامض كله ثم يعاود العادة وأكثر ما يحدث هذا العارض بأصحاب المعد الباردة والامزاج البلغمية ومتى حدث مع التخمة انطلاق البطن فلا ينبغى ان يقطع ذلك مادام لا يضعف البدن عليه ويمسك عن الغذاء البتة بقدر يوم وليلة فان عاودت الشهوة مع انطلاق البطن وقد كان من الحلقة بمقدار ما خف البطن كله فليأكل من الاغذية التى معها قبض ومرارة أكلا خفيفا كالصباغ المتخذ من حب الرمان والزبيب بعجمه والاصباغ بخل قد نقع فيه كرويا وراسن وبامراق المطجنات الظاهرة الحموضة التى قد صب فيها ماء السفرجل والتفاح والارز والسماق ونحو ذلك من الاغذية فان ذهبت الطبيعة تنعقل قبل فقد الثقل ورجوع الشهوة أخذ شئ يسير من الكمونى والسفرجلى بقدر ثلث الشربة أو ربعها وان بقى البطن منطلقا بعد معاودة الشهوة وخف البطن نظر فان كان يخرج أبيض أدكن ومع رياح ونفخ كثيرة أخذ الجوارشنات العاقلة للبطن كالجوارشن الخورى ولاسيما الذى أحدثت أنا تركيبه فانه أقل أدوية وأقوى فعلا من القديم ومثل جوارشن الكندرى وجوارشن السفرجلى الممسك وجميع الجوارشنات التى تسخن البدن وهى المركبة القابضة والمدرة للبول وان كان ما يخرج أصفر لذاعا وكان معه عطش وكثيرا ما يعرض مثل هذا الاسهال فى الصيف عند مداومة أكل الفواكه الرطبة فينبغى ان يؤخذ دواء الطباشير المعمول ببزر الحماض الذى لا زعفران فيه وسفوف حب الرمان الذى من نسختنا فانهما أبسط وأقوى فعلا ولا يقطع هذا الاسهال أيضا ما لم يضعف البدن وما لم يبق ويعتمد بعد اطراح أكل الفواكه ومتى اتفق كما قلنا قبل ان يقع استكثار من طعام وشراب فيعرض بعقبه ثقل المعدة وتمددها وضيق نفس وشوق الى القىء فليبادر الى القىء قبل ان يخف البطن وليقئ ان عثر بشئ من الرطوبات من ماء فاتر وسكنجبين أو جلاب أو فقاع ثم يطال النوم بعد القىء والامساك عن الغذاء بقدر يوم وليلة ثم يستحم ويأكل ان هاجت الشهوة أكلا خفيفا ويخفف الغذاء فليرجع الى العادة

ويخرج المادة الدموية حتى يخاف الغشى وقد سبق الفصد بساعة شرب ربوب الفواكه المطلقة مثل رب الاجاص ورب النيشوق وشراب البنفسج وان لم يكن امتلاء فشرب أقراص الكافور فى شراب الورد وشراب الاجاص واللخالخ وصب الماء الحار الكثير على الرأس دون سائر الاعضاء (الشراب على ضيق النفس المرى) وتدارك ضرره ينبغى ان يشرب عليه شراب الخشخاش ممزوجا بشراب البنفسج ومكان الماء ماء الورد ويخفف الغذاء (الشراب على الرمد فى ابتدائه) وتدارك ضرره ينبغى أن يبادر الى الاسهال بطبخ الهليلج فى الحال ويتناول الكسفرة اليابسة مع بزرقطونا وسكر عليه كما يشرب ويلخلخ اللخالخ البادرة على الدماغ وبزر الكرنب مما ينفع فى مثل هذه الحال اذا تنقل به مع الكسفرة وسكنجبين سكرى يجزى مثله (فمن شرب على أحد أنواع الامتلاء الثلاثة) ودفع ضرره ينبغى ان يبادر قبل ان تحدث أورام وحمى ويفصد فصدا بالغا ويشرب اما صاحب المزاج البارد فلعوق الكرنب مع ماء الرمان وأما صاحب المزاج الحار فشراب

وان عرض بعقب ذلك تمدد فى البطن وكسل وثقل فى الحركات وميل الى النوم فليفصد أو ليسهل على ماسنبين بعد واذا عرض جشاء فيه طعم ما أكل بعد ساعات كثيرة أو فى اليوم الثانى وفقدت الشهوة للطعام من بعد أوقات وتبددت فلينم من عرض له ذلك وليمسك عن الطعام ثم يتمشى مشيا طويلا رفيقا ثم يزيد فى الشراب وفى قوته وصرافته و ينقص من الغذاء و يأخذ بعض الجوارشنات المعينة على الهضم الملينة للبطن كالكمونى والسفرجلى المسهل وان أمكن القىء وكانت النفس فليتقيأ أولا بماء حار وليتوق ان يصيب البرد بطنه وظهره وليتوق فى الجملة الحر والبرد وجميع الاعمال التى تتعب فانها تضر مضرة شديدة فان أطلق أو جاء القىء من ذاته فقد استغنى عن هذا التدبير الا اليسير منه والا فيحتاج ان يفعل ذلك ثم يتمشى بعد النوم مشيا رفيقا طويلا حتى يخرج الثفل و يشرب ماء حارا وما يخرج الثفل ان تأخر خروجه ووجد ثقلا فى أسفل البطن فان عسر خروجه جدا احتمل شيافا أو شرب من الجوارشن السفرجل المسهل فاذا اخرج الثفل وخف البطن دخل الحمام فان هاجت الشهوة أكل والا عاود النوم حتى تعود الشهوة و يقلل الاكل من بعده يومين أو ثلاثة يأخذ فى كل يوم اما السفرجلى واما الكمونى على مقدار مزاجه ثم يرجع الى العادة فان بقى به بعد ذلك سوء الشهوة وثقل فى أسفل البطن أخذ من الجوارشنات المسهلة وان بقى به بعد ذلك ثقل فى البدن كله وتمدد فى الاعضاء كلها فان كان مع ذلك وجهه وأعضاؤه حمرا حارة منتفخة متمددة فليفصد وان كان مع تمديدها وثقلها بارد الملمس فليستعمل الحركة وقلة الغذاء أياما وربما عرض عن التخمة هيجان شهوة للطعام فيتبع الانسان هواه فى الاكل فيحدث عنه استطلاق البطن وهيجان شهوة كاذبة يتبعها أيضا استطلاق البطن ويدور ذلك الامر كذلك ولذلك ينبغى متى حدث مثل هذه الشهوة بعقب افراط من الطعام أو بعقب حال لم يقع تقصير فيه بل استيفاء منه لم يتهم هذه الشهوة ولا يتوان على تناول الطعام بل يضرب عنه البتة فان كانت شديدة القوة جدا ولا تكاد تكون كذلك أخذ لها لوزات مملحات أو سويق الكعك والمرى وعلات النفس بمثل ذلك الى ان يحضر وقت الطعام الثانى فان دام ذلك فى الانسان مدة طويلة وكان منه فى عناء اما للصبر عنها واما بان يتناول عندها طعاما فيثقل عليه و ينطلق بطنه فيسهل السوداء حينئذ بقوة ولتوضع محاجم بلا شرط على الطحال وليلعق العسل أو يشرب الجلاب حتى تهيج هذه الشهوة مرتين أو ثلاثة وشيأ بعد شئ حتى يسكن مضضها فان مضض هذه الشهوة الكاذبة يسكن باليسير من الاشياء الحلوة الدسمة و يقىء أسود لزجا بعقب الجلاب وماء العسل ونحوه و يبطل و يندفع باسهال السوداء ووضع المحاجم على الطحال واجتناب الاغذية التى تولد السوداء من بعد و ينبغى ان يجتنب الخل فى هذه الحال خاصة ثم جميع الحموضات التى تجمع حموضتها قبضا وان اتفق ذلك ألحقت بدسومة وحلاوة كثيرة فليفتقد هذه الابواب ولا يغفل عنها فانها أبواب نافعة فى دفع مضار التخمة ولا شئ أدفع للامراض من اندفاع التخم ولا أجلب لها من تواترها (القول فى علامات الاستمراء والشهوة الصادقة والتلطف لدفع مضرة الاكل على غير نقاء المساعدة صديق أو آمر رئيس) ومن علامات الاستمراء التام الصحيح ان يخف ما بين لدن العس الى الثنة و يثقل ما تحت الثنة قليلا فى أكثر الامر ولاسيما ان كان الغذاء كثير الكمية و ينتقل البول من المائية الى الصفرة والاترنجية و يتقدم ذلك جشاء لا طعم له أو طيب الطعم غير زهك ولا حامض ولا كثير المقدار وتطأطأ المعدة اذا استلقى الانسان حتى ينقع البطن ثم لا تسكن بل تزيد أولا فأولا حتى تؤذى ولا يمكن ان تنسى وتذهل عنها النفس بل تجدها فان أغفلت فى حال عارض نفس قوى قد عاودت مع زوال ذلك العارض أقوى مما كانت و يقبل النبض يصغر وتتذكى حاستا الشم خاصة ثم السمع والبصر وتخف حركات الجسد حتى انه لا يميل البتة الى الاضطجاع والنوم و يقل الريق فى الفم و يحدث عطش فاذا ظهرت هذه

الخشخاش مع ماء الرمان وشرابه والغذاء سماقية بعد الفصد ونيشوقية قبل الفصد أو اجاصية (ضرر الشراب على الخمار) تشديد الصداع والغثيان والدق والحميات الصعبة وأورام الاحشاء (تداركه) الاجتهاد حتى يتقيأ بسكنجبين وماء حار ثم يعصر الرمان اليسير ويشرب منه يسيرا يسيرا حتى يلبث فان وقع القىء عاد اليه مرة أخرى فاذا اسكن القىء استعمل رب الحصرم وشرابه وجعل غذاءه الهلام والقريص والسمك الصغار القريص واغتسل ونام واستعمل البزرقطونا مع الخل على الرأس وعلى المعدة مبردا اللهم الا فى الشتاء فانه يضمد به الرأس مفترا والمعدة معتدل البرد

•(المقالة السادسة فى الحركات)• فى الحركة الكثيرة قال أبو على الحركة الكثيرة تسخن أولا تسخينا شديدا وتجفف ثم فى آخر الامر تبرد ومن مضارها الاولى التعفين ونقل المواد الرديئة الى اعماق الاعضاء ومن مضارها الثانية امراض العصب الباردة وسقوط القوة وربما أورث الخفقان والغشى (التدارك) ينبغى ان يغتسل أما فى الصيف فبماء بارد وأما فى الشتاء فبماء عذب فاتر

العلامات أوجلها أو أقواها فهى هيجان شهوة بينة ثابتة مع خفة فقد تمت الهضوم الثلاثة واحتاج الجسد الى غذاء ثان وان اضطر أحد الى الاكل لمساعدة صديق أو أمر رئيس قبل ظهور هذه العلامات فليتلطف على المائدة مايشبه الجوارشنات ومايجلو ويقطع وينفذ كالبوارد المعمولة بالكرويا والصعتر والانجدان وكالجبن العتيق الحريف وكزيتون الماء والمرى النبطى والعحناة ونحوها ويبدأ بها ويجعل جل طعامه منها ويجتنب فى ذلك اليوم المغلظة والكثيرة الاغذاء فان لم يتفق ذلك فليقل من كمية الطعام ما أمكن فان اتفق ان يقع الاكل على غير نقاء أياما متوالية فليبادر بأكل الجوارشنات المسهلة ثم لا يأكل الا على جوع صادق أياما كثيرة فليعن أيضا بهذه المعانى فانها نافعة جدا (القول فى علاج الخمار بقول مختصر) الخمار تخمة من النبيذ يعالج بطول النوم والامساك عن الغذاء ثم يعالج بالحمام ثم بالادوية المقاومة للعارض القوى من اعراض الخمار على ماذكرنا قبل فى المقالة الاولى عند ذكرنا الشراب ان كان غثى فبرب الرمان ونحوه وان كان صداع وعطش فبالجلاب والثلج والسكنجبين الساذج وربما زيل ذلك العارض القوى من الاغذية ان كان غثى وحمى ولهيب فبباردة من ماء الحصرم والفراريج مطيبة بماء الخيار والنعناع والتفاح أو جرجانية بلا خردل أو عدسية صفراء باردة بقرع وقضبان السلق الى الحموضة ماهى فان لم يكن حمى ولا غثى بل كان ثقل فى الرأس وخف فى المعدة حتى كانها تجرد وتجذب فبامراق الاسفيذباجات الدسمة ولاسيما مرق الكرنب النبطى فليتحس مع يسير خبز ولا يكثر الخبز ولا يؤخذ منه ما يمدد المعدة بل يخفف ثم يطلب النوم وليترك الشراب ان كان السكر الذى تقدم مفرطا ثلاثة أيام أو يومين لا محالة ويشرب فيها الماء ثم يعاود الشراب فانه اذا فعل ذلك لم يجتمع امتلاء ولم يتجه عليه الامراض الحادثة عن الاكثار من الشراب (فيما يجب ان لا يجمع بينها من الاطعمة) ومن الاطعمة أطعمة لا ينبغى ان يجمع بينها فى أكلة ولا فى يوم ومن هذه معروفة الاسباب والاجود ان نذكر منها طرفا يكون مثلا ومجهولة الاسباب استنبطت بالتجربة والآن نذكر ما الحق منها فنقول ان الاجود ان لا يجمع بين المضيرة والحصرمية والمصلية ولا يؤكل واحد منها بعقب الاكل من الآخر والفليق أو المشمش أو الرمان الحامض أو الاجاص أو التفاح وبالجملة بعقب الفواكه الحامضة القابضة ولا يجمع بين الارز والخل وطعام مخلل كالقريص والهلام ولا يجمع أيضا بين النمكسود والكوامخ ولا يجمع أيضا بين البقول والفواكه الرطبة ولا يكثر بل لا يؤخذ بتة ولا يؤكل بوجه يوم يستكثر من الفاكهة الرطبة البقل اللهم الا السذاب والصعتر الرطب ونحوهما ولا يجمع بين الجبن الرطب والفواكه الرطبة ولا طبيخ حامض والقابض كالسكباج والحصرمية ولا يجمع بين الجبن العتيق والنمكسود والسمك المالح ولا يجمع بين السمك والماست والرائب واللبا واللوز والجبن الرطب ولا يجمع بين الطفسيل والباقلى ولا بين الباقلى والماست ولا بين شئ من الفواكه والاطعمة التى تجمع حموضة وقبضا ولا بين البقول الباردة النافخة وبين الفطر والكمأة ولا يطبخ النمكسود بالخل ولا يجمع بين السمن والشحم واللبن ولا يطبخ بهما لحوم الدجاج وما ابيض لحمه من لحم الطير ولا بين لحوم الدجاج وما ابيض لحمه من لحم الطير وبين الماست والجبن واللبن ولا تطبخ لحوم الصيد بالخل ولا باللبن ولا بالرائب ولا يجمع بينها وبين الفواكه ولا يؤكل على الاسفيذباجات عسل كثير ولا بيض مطجن ولا مع السكباج مضيرة ومصلية ولا يشرب عليها شراب قهوة ويكره أكل الماست بالفجل ولحم الدجاج بالماست أو سمن أو خل قد أقاما فى اناء نحاس وشرب السويق على الهط والتكبيب على جمر حطب الخروع أو الدفلى أو التين اوحطب له كيفية حارة وشجر التوت بمثل هذه ويضرب من الخشب والحشيش عما كان غير مألوف ولا ممتحن وشراب قد أقام فى اناء ذهب مدة طويلة ولبن قد أقام فى اناء نحاس أو رصاص والجمع بين

ويبخر بخور كافورى ويحسى من المرق اللحمية المدقوق والمحمص ولا يفرط فيه ثم يمرخ بالدهن ويعرق مفاصله به ويقطره فى الاذن ويحلب اللبن على الرأس وينام ويستريح مدة ويلطف غذاءه أولا فيغتذى بصفرة بيض نيمبرشت وأجنحة الطيور ثم يدرج الى الغذاء اللهم الا عند سقوط القوة فيعطى ماء لحم قوى مع شئ من الشراب الريحانى (فى الحركة الشديدة) فعلها قريب من فعل الكثيرة فى التسخين وأقل منه فى التحليل (تداركه) ينبغى أن يكون الى تبديل المزاج الحار أميل منه الى انعاش القوة بالتغذية فيسقى ربوب الفواكه والماء البارد بعد سكون القلب والنبض (فى السكون الكثير) يولد الخام وامتناع الاوتار عن طاعة العضل فى الحركات وبلادة الحواس (تداركه) ان كان تمادى ذلك فالاستفراغ بحب الاصطمخيقون أوحب القوقايا فان كان غير طويل المدة فالرياضة الشاقة والتدلك والغمز فى الحمام (الحركات على الاستفراغ) ينبغى أن يحسى عليه مرق اللحم مع شراب ريحانى ويشرب صاحب الحرارة شراب التفاح مع المفرح البارد

حندقوقى و بصـل و بين السمك والثوم والبصـل فقد جن عليها خلق كثـير والجمع بين السذاب والبصل والباذروج قد أعمى خلقا كثيرا واللوز اذا وقع مع البندق وخم جدا والفستق اذا وقع مع النارجيل أو حب الصنوبر بالكباد أضر بالفم والرأس والكبد جدا والعسل اذا وقع مع الشراب المر أو البطيخ الحلو أو الموز تبينت استحالته ومضرته سريعا والرمان الحامض ونحوه اذا أكل على الهريسة لم يكد يسـلم من شره الاحار المعدة والكبد جـدا والماء الحار اذا شرب على الاغـذية المالحة بان ضرره سريعا جـدا والماء المثلوج اذا شرب على الفواكه الرطبـة واتباع شئ شـديد الحر بالفعل ببارد بالفعل أو شئ شديد البرد بالفعل بشئ شديد الحر بالفعل كمن شرب ماء الثلج على الفالوذج الحار أو يتلقم الفالوذج الحار بعقب شرب ماء الثلج فانه ردىء جـدا للرأس والاسـنان والعين والمعدة (فى ذكر وقت الرياضة والاغتذاء بقول كلى مجمل) ينبغى ان لا يؤكل الطعام الا بعد ظهور النضج فى البول وهو تغـيره من اللون المائى الى الاترجى والاجود ان يرتاض بعـد ظهور النضج ثم يأكل الطعام ولا يرتاض بتة الا بعد ظهور النضج فى البول وهو تغيره من اللون المائى الى الاترجى (فى مضرة عامة من ادمان تقـديم القوابض قبـل الطعام وانه انما ينبغى ان يفـعل ذلك فى علاج مرض لا فى حفظ صحة) تقديم الاشياء القابضة قبل الطعام يمنع نفوذ الكيلوس بالسهولة الى الكبد فينهك لذلك البـدن ويحتبس البطن أيضا فيتولد عنـه أمراض فى الرأس والمعـدة والامعاء ولذلك ينبـغى ان لا تقـدم القوابض الا حيث يحتاج الى امساك البطن فاما حال الصحـة فلا (فى ذكر قانون كلى لقلة الشرب وكثرته ومنفعة كل واحـد منهما ووقته) الشرب الكثير من الماء على الطعام يسيئ الهضم والشرب الكثير بعد خف المعدة يلين البطن و يسرع باخراج الثفل (فى ذكر قانون كلى فى مرات الغـذاء) الاقتصار على الاكل مرة يضر الصفاء والمحرورين و ينفع الغلاظ والمرطوبين (فى ذكر قانون كلى فى المبادرة الى الطعام أو تأخيره بحسب حال الابدان) الأبدان التى يصيبها الغشى والصداع متى تأخر عنها الطعام ينبغى ان يبادر والى الغذاء فان أصابهم عليه سوء هضم فينبغى ان يلطو بالشئ يسـير الى ان يأتى الوقت فان كانوا مع ذلك يلتهبون و يحمون فليعطوا بالغداة سريعا ماء الشعير والسـويق الكثير الماء والابدان التى تصبح رطبة الفم رهلة لا تهش للماء ولا للطعام حتى تبطل هـذه الاعراض وتجوع جوعا بينا (فى ذكر قانون كلى فى الحركة قبـل الطعام وبعده والمقـدار الذى يستحق ان يسمى منها رياضة أو لا يسمى) الحركة أبدا ينبغى ان تقدم قبـل الطعام فان اضطر اليها مضـطر بعـد الطعام فليتمكن فى غاية البطء والسكون و بمقـدار ما لا تهتز الاعضاء والاحشاء ولا تغير التنفس واما قبل الطعام فبضـد ذلك وما كان من الحركة قبـل الطعام لا تبلغ الى ان تنفض الاحشاء وتهتز الاعضاء وتغير التنفس الى العظم والتواتر لم تعد رياضـة ولم تنفع فى تذكيـة الحرارة الغريزية (فى ذكر قانون كلى لمن اضـطر الى الاكل مع الحاجـة الى الحـركة أو دخول الحمام من وقته ذلك) متى اضطر انسان الى ان يدخل الحمام أو يتحرك حركة قوية ولم يك مع ذلك بد من ان يأكل شيأ من الطعام أو كان قد أكله فلا ينبغى ان يشرب عليه شيأ أو يكون أقل ما يمكن حتى يفرغ من الحركة والحمام (فى ذكر مجمـل لاستعمال الرياضـة والحمام والمراقد قبل الطعام و بعده ومنفعتها ومضرتها) من أجود الاشياء قبل الطعام الرياضة والحمام و بعد الطعام السكون والنوم فى المراقد الباردة والحركة بعـد الطعام تفسـد الهضم وتنشره فى البـدن نيئا فى الامر الاكثر وربما اتفق ان يحمض الطعام و يورث جشاء حامضا (فى ذكر جملة فى مقـدار الرياضة النافعة والرياضة المذبلة) أصحاب التعب والرياضـة بالحركـة والاعمال القوية أسرع هضما للاغـذية وأقل امراضا لكنهم مع ذلك أسرع الى الذبول والهرم ولذلك ينبغى للمتفرغ لنفسـه ان يسـتعمل من الرياضـة بمقـدار ما يذكى الحرارة الغريزية ولا يبلغ الى أن يتعب و يعيا فان فى ذلك نفض الفضول مع بقاء

ودواء المسك لصاحب البرودة بالشراب الصرف مع المفرح الحار (الحركة على الطعام) قد سـبق القول فى ضرره وتداركه وهو أن يحمض وتمنـع الهضم وتحدر قبل الهضم وتورث السدد (تداركه) الحيلة فى اخراجه واطلاقه ثم تعقيبه بما يفتح السدد و يقل آثار ضرره المتقدم ثم تخفيف الطعام بعـده (فى السهر الشديد الكثير) هو شبيه بالحركة الكثيرة الشـديدة الا أنه أغلب ضرره بالدماغ والقلب (تداركه) تغريق الرأس بدهن البنفسج وتنشقه وتقطيره فى الاذن وشم ماء الورد وشرب الشراب الكثير المزاج حتى يرطب الدماغ والاسـتحمام الخفيف بالماء العـذب المعتدل السخونة ويحسى مرقة اسفاناخ وقرعية وسلقية وتناول شراب التفاح وتلطخ القلب بالاطليـة الباردة (فى النوم الكثير) يفعل فعل السكون الكثـير الا أن مضرته بالدماغ أكثر (تداركه) شبيه بتدارك السكون الكثـير الا أنه ينبغى أن يعتنى بالدماغ زيادة اعتناء فيسـتعمل المعطسات و يتشمم المسك والحلتيت و يتغـرغـر بالخردل والمرى وايارج فيقـرا وان أوجب الحال الاسـتفراغ

الرطوبة الاصلية على الاعضاء التى شأنها أن تبطئ بالهرم (فى ذكر جملة فى استعمال الاغذية اللطيفة والغليظة على الصواب بحسب حال البدن من تعبه أو راحته) من يتعب أو يكد ان أدمن الاغذية اللطيفة الغذاء باضطرار أو اختيار ينهك بدنه وأسرعت اليه الامراض المرارية وتأدى به الدق والذبول سريعا ومن كان ساكنا بطالا ان هو أدمن الاغذية الكثيرة الغذاء أسرعت اليه السدد والحصاة وأوجاع المفاصل والحميات الامتلائية ونفث الدم وانشقاق العروق والخراجات العظيمة والاورام فى الاحشاء ونحوها من الامراض ولذلك يجب أن يجعل الطعام فى غلظه ورقته وكثرة غذائه وقلته ولزوجته وهشاشته وسرعة تحلله وبطئه بحسب حال البدن فى حركاته وسكونه وتعبه وراحته وكثرة التحلل منه وقلته (فيما يحفظ على كل مزاج من أمزجة الابدان صحته من الاغذية) الابدان المعتدلة فى الحر والبرد والرطوبة واليبوسة يحفظ عليها صحتها الاطعمة المعتدلة فى هذه الكيفيات والابدان المطبوعة على غير الاعتدال يحفظ صحتها الاطعمة الشبيهة بامزجتها ما دامت صحيحة فيحفظ على البدن الحار اليابس صحته الغذاء المائل عن الاعتدال الى الحر واليبس بقدر ميل ذلك البدن عن الاعتدال ما دام صحيحا ويرده الى صحته اذا مرض الاغذية المضادة لمزاجه التى هى الباردة الرطبة وكذلك القياس فى سائر الامزجة وعلى هذا ينبغى ان يكون تدبيره فى حفظ الصحة الا أن تريد ان تنقل بدنا من الابدان الخارجة عن الاعتدال الى الاعتدال وتطمع فى ذلك منه ويمكن ان يفرغ هو لنفسه مدة ما يكون فيه ذلك فأما من لم تطمع ذلك منه فليكن قصاراه ادامة حفظه على مزاجه فان فى ذلك حفظ صحته وان كانت صحته غير وثيقة ولا مأمونة (فى ان الاكثر من الاغذية المشتهاة مشاكلة للبدن وفضل جودة فى الهضم وقد يتفق فى الندرة الامر بضد ذلك) وعلامة ذلك الشئ المشتهى والذى تتوق اليه النفس توقا شديدا ان كان يغذو ولم يكن بفاضل الغذاء فان غذاءه سيصير جيدا بجودة الهضم وذلك ان له مشابهة فى المزاج لذلك البدن ولذلك ينبغى ان يختار ولا تمنع النفس منه وأما ان كان من جنس ما يغذو ويكون فى غذائه رداءة الغذاء فليمنع منه وذلك ان تلك الشهوة حينئذ ليست لمشابهة طبيعة البدن لكن لغلبة مزاج أو خلط ردىء على المعدة أو على فمها (فى ذكر قانون كلى فى اختيار الاغذية بحسب أحوال الابدان) ينبغى أن يجرى الامر فى اختيار طعام ما على غيره على طريقين أحدهما ما أوجبه طول التجربة والتفقد فى كل انسان بعينه فيجتنب ما يجده يضره دائبا او بالضد والثانى ان يختار الغذاء بحسب الحاجة اليه لموافقته كما يختار الخبز الكثير الخمير والبورق واللحم المتين اللزج والشراب الغليظ الكدر للنحفاء والمحرورين (فى ذكر من تقل حاجته فى حفظ الصحة الى استعمال الحركة والحمام قبل الطعام ومن تكثر حاجته اليها) النحفاء والمحرورون والذين يصدعون عند تأخير الطعام عنهم وتظلم أعينهم وتغثى نفوسهم أقل الناس حاجة الى الحركة والحمام قبل الطعام والانتظار به علامة الهضم التام والبول وبالضد فأما أصحاب الابدان العبلة والتى لا يكاد ينكؤها طول الصبر على الجوع والعطش فأحوجها الى الحركة والحمام قبل الطعام وانتظار النضج التام ومتى كان أصحاب الصنف الاول فى الغاية مما ذكرنا احتاجوا الى أن يتركوا الحركة والحمام قبل الطعام اما طول أعمارهم واما مدة طويلة حتى تخصب أبدانهم وترطب واما ان يستعملوه بين أيام مرة واحدة بحسب حالهم فى ذلك (فى الذين يستمرئون الاغذية الغليظة كلحوم البقر وتفسد فى معدهم الاغذية اللطيفة كلحوم الطير والتلطف لاصلاح أحوالهم) فى الناس قوم متى أكلوا قبل ان يتقيؤا مرارا فسد هضمهم وصار هؤلاء صنفين فمنهم نحيف البدن حار المزاج يستمرئ الاغذية الغليظة والباردة كالسكباجة البقرية ونحوها استمراء جيدا محكما وتفسد فى معدته لحوم الدجاج والدراج والجداء ونحوها ويجشأ عليها جشاء دخانيا زهكا منتنا ومنهم عبل البدن رطبه فعلاج الصنف

استفرغ بحب قوقايا أو حب الايارج (فى ضرر الجماع الكثير) والجماع المتكلف والغير المشتهى مضرته النقصان فى جوهر الروح الحيوانى وتضعيف القلب والخفقان وظلمة الحواس وسقوط القوة والتهيؤ لجميع أمراض العصب لبارد المزاج والدق لحار المزاج (تدارك ذلك) لما كان ضرر ذلك على وجهين أحدهما ميلان المزاج الى البرودة وعلامته أن يصغر النبض ويتفاوت أو يبطئ ويحس ببرد فى الاعضاء ويتأذى الانسان بالبرد ويستريح بالحر والثانى ميلان المزاج الى الحرارة والدق وعلامته تواتر النبض مع السرعة ووجدان التهاب بعد سكون حركة الدماغ وكرب واشتعال عقيب الطعام فالتدارك على وجهين فالذين يميل مزاجهم الى البرد ينبغى أن يسقوا الشراب الريحانى ويطعموا ماء اللحم مدقوقا طبخ بالرفق حتى فقد فيه طعم اللحم مضروبا بصفرة البيض مبزرا بدارصينى وقرنفل وشقاقل ويشموا المسك ويتناولوا من دواء المسك وان يمزجوا ما يحسونه بالشراب وان يستعملوا العجة بالبصل والكراثية وان يكثروا من الحمص وان يشربوا

الاول بمثل هذه الاغذية الغليظة والحامضة وما أشبهها من الاشربة والفواكه كالسماقية والحصرمية وشراب التفاح والرمان والسفرجل وبادر بها اليهم قبل وقت الغثى ومع هيجانه وأدم ذلك فيهم حتى يسكن هذا العارض واسقهم الماء الصادق البرد وأما الآخرون فلا تطعمهم حين يهيج الغثى فيهم بل قيئهم بالماء الفاتر والسكنجبين وأعد ذلك عليهم حتى يسكن ويذهب البتة ثم أغذهم فانك متى لم تفعل ذلك خالط المرار طعامهم وفسد هضمهم وفسدت أبدانهم بدوام ذلك فيهم ولا حيلة فى دفع هذا العارض عن هؤلاء لانه شئ فى الخلقة ولولا كراهتنا لطول الكلام والتمسك بغرض هذا الكتاب لذكرنا شبيهه (فى ان المتفرغ لنفسه يمكنه استعمال الاغذية المخصبة لبدنه على طريق الصواب) من كان متفرغا لنفسه يمكنه أن يرتاض ويستحم ويأكل وينام متى شاء وأمكنه ان يديم الاغذية الكثيرة الاغذاء واللزجة ولاسيما ان لم يحدث عليه من ادمانها ثقل فى كبده أوكلاه فيخصب بدنه عليه وتقوى قوته ويبطئ النزول فيه ولم يحتج ان يستقصى أمر الاغذية كثيرا استقصاء ولا ان يواتر الفصد والاسهال فأما من لم يمكنه ذلك لشغل بمعاش أولم تتهيأ له الرياضة لضعف البدن أوسنه فينبغى أن لا يقرب هذه الاغذية الا فى الندرة لكن يقتصر على المتوسطة فى كثرة الغذاء وقلته ويستقصى فى اختيار الاغذية وليس يجتزى بذلك بل قد يحتاج فى دوام حفظ الصحة الى تعهد الاستفراغات وعلى أن الاجود ان لا يطعم الا بعد حركة ما بمقدار ما يطيق ان كان ضعيفا فان الحركة قبل الطعام من أعون شئ على حفظ الصحة كما ان الحركة بعد الطعام من أجلب شئ للامراض فلذلك ينبغى أن يتحرك قبل الطعام ولو الشيخ الضعيف بركوب أومشى بمقدار طاقته لان فى ذلك تجويد الهضم وليس يمكن ان يمرض الانسان المعنى بجودة الهضم وأما من لم تمكنه الرياضة والاستحمام والنوم متى شاء لشغل بمعاش فالاجود له أن يجتنب الاغذية الكثيرة الاغذاء ويستعمل المفتحة للسدد فى الكبد والكلى ولاسيما متى أصاب فيهما ثقلا فانه ينبغى أن يبادر اليها فى ذلك الوقت ويدام حتى يفقد ذلك الثقل ثم يقطع استعمالها لانها ان أديمت وأدمنت بعد ذلك ولدت أمراضا صفراوية ثم سوداوية (فى اختيار الاغذية بحسب ما يتولد فى البدن من الخلط الضار ويمنع تولد ذلك الخلط ونفضه الى الخارج اذا كثر) من كان يكثر فيه تولد المرار الاصفر فليجعل أغذيته الباردة التفهة كماء الشعير والخيار والقرع والبقول والمزة الحامضة كالحصرم والريباس والرمان ويجتنب الحلو والدسم والمر والمالح والحريف ومن كان يكثر فيه تولد البلغم فليجتنب التفهة والباردة الغليظة ويستعمل الحريفة استعمالا معتدلا ومن كان يكثر فيه السوداء فليكثر من الاغذية المرطبة ويعتدل فى المسخنة ويجتنب الحامضة والقابضة والمالحة والحريفة ومن كان يكثر فيه الدم فليجتنب الاطعمة والاغذية الكثيرة الاغذاء والحلوة ويستعمل الحامضة والقليلة الاغذاء وليتعهد نفسه بالفصد وليتعهد المبلغم القئ وصاحب المرار ما ينفض المرار وصاحب السوداء ما ينفض المرة السوداء فضلا واستظهارا لانه اذا استعمل كل واحد منهم ما ذكرنا من الاغذية لم يكد يجتمع فيه ما يحتاج الى استفراغ لكنه على حال فضل واستظهار (فى أن التخم الكائنة من الاغذية الرديئة أشر وارداً كثيرا من الكائنة من الاغذية الجيدة الاغذاء الموافقة) تواتر التخم من الاغذية الجيدة تولد أمراضا امتلائية ليست لها رداءة كيفية مثل الحمى الشديدة والدمامل ونحوها وأما من الاطعمة الرديئة الغذاء فأمراض سوء خبيثة رديئة الكيفية كحميات العفن المحرقة والغب وشطر الغب والبلغمية والربع والحمرة والنملة والسراطين والدوالى والبواسير والربو والاستسقاء بحسب الخلط المتولد من ذلك الغذاء الردى ان كان بلغميا فالامراض البلغمية وان كان سوداويا فالامراض السوداوية ويكون رداءة كيفياتها (فى انه لا ينبغى أن يدمن غذاء مشهور برداءة الخلاط وان كان الآكل له يستمرئه استمراء جيد الفضل شهوته له) ينبغى أن

تقييع الحمص ممزوجا بالشراب ويستحموا بماء حاروية رخوا بدهن البابونج ودهن الورد مخلوطين وان يناموا على الاستيفاء من الطعام المبزور وان كانت المعدة قوية استعملوا البصل المشوى والجزر والشلجم المشويين مع ملح فيه بزر الجزر أوملح اسقنقور وأما من يميل به المزاج الى الحرارة فيحتاج أن يستعمل ما يجتمع فيه معنيان التطفئة وتوليد بدل ما يتحلل من المنى وهذا مثل القرعية والسلقية والبيض النيمبرشت صفرة وبياضا وحلو اللبن والترنجبين والكشك المربى بماء الحسك الرطب وحسوا متخذا من كشك وحمص مطحونين وأمخاخ الدجاج والديوك والسمك المشوى وهو حار معتدل الكبر والصغر والحلواء متخذا من سكر ولوز مقشر مطحون وبزر الخشخاش مطحونا يستكثر منه استكثارا ويستعمل سورنجان مع سكر ولوز فان له خاصية فى هذا ويحسى مرقة اللحم مع شراب التفاح ويتشمم الكافور قليلا قليلا ويبرد القلب باللخالخ (فى ضرر ترك الجماع) لمن اعتاده أوجاع المفاصل والانثيين وثقل الرأس والحركات ووجع الركبة (تداركه) استعمال الجماع ان

تهجر الاغذية المشهورة برداءة الغذاء في أكثر الامر وان كان بعضها مما يجيد بعض الابدان
هضمه أكثر مما يجيد هضم الطعام المشهور بجودة الغذاء لان مثل هذه الاغذية لا يعدم اذا
أدمنت أن يكثر منها في البدن الخلط الذي يولده ويقل الدم المعتدل فتولد أمراضا مناسبة لذلك (في
أنه لا ينبغي أن ينقل عن عادة جرت من أمر الطعام ضربة وبغتة بل بتدريج ان كانت عادة رديئة)
لا ينبغي أن ينقل عن عادة جرى عليها أمر الغذاء من وقت أكل أو من مراتبه أو مراته أو شراب
صرف أو ممزوج الى غيره دفعة لكن على تدريج وشيء بعد شيء وقليلا قليلا بل لا يدوم نقل عادة بتة
ولاسيما اذا كانت مزمنة ولم يكن الانسان متفرغا لنفسه فعند ذلك يروم نقلها الى ما هو أجود منها
على تدريج (في الاحتيال لمن يحتاج بدنه الى اغذاء كثير ولا تحمل معدته غذاء كثير الكمية ولمن
يحتاج بدنه الى غذاء قليل ولا تشبعه الاغذية القليلة الكمية) متى احتاج الانسان الى أن يتولد
فيه دم كثير ولم يمكنه أن يأكل غذاء كثير الكمية لثقله عليه فأعطه أغذية قليلة الكمية كثيرة
الاغذاء كالخبز السميذ والكباب وصفر البيض والفالوذج ومتى كان يحتاج أن يتولد فيه دم قليل
وكان لا تشبعه الاغذية القليلة الكمية فاعطه أغذية كثيرة الكمية قليلة الاغذاء كالبقول
المتخذة بالادهان دون اللحوم كالسلق والقرع والقطف ونحوها والخبز الخشكار وشرب الماء دون
الشراب (في الاحتراس من الادوية المغلظة والاخذ بالحزم في أمرها) الاجود والاحزم في دوام
حفظ الصحة أن يكون الانسان اذا أخذ الادوية المغلظة والمسددة مدة طويلة ان يستعمل الادوية
الملطفة والاغذية القليلة الاغذاء مديدة وان لم يكن قد أحس بضرر من المغلظة فاما ان أحس بذلك
فان استعمال الملطفة في الابدان النحيفة أقل منها في الابدان العبلة الغليظة والسلام (في اختيار
الاغذية بحسب قوة الهضم في البدن وانه ينبغي في دوام حفظ الصحة ان يغذي القوي الهضم
بالكثير الاغذاء وبالضد) ينبغي أن يتفقد حال المغتذي في قوته وخصبه وهضمه فمن وجدته خصب
البدن كثير الدم قوي القوة جيد الهضم والشهوة والاستمراء غذوته بالاغذية الغليظة والكثيرة
الغذاء كلحوم البقر والحملان والخبز السميذ والبيض المسلوق والشوي والكباب ومن وجدته
منهوكا غير قوي الشهوة والهضم غذوته بالاغذية الرطبة السهلة الانهضام كالبقول واللحوم
اللطيفة والرطبة القوام كالامراق والاحساء (في أن الطعام الواحد في النوع يخصب البدن ولا
سيما اذا فرق عليه ولم يؤخذ منه ضربة واحدة مقدار كثير بل في مرات كثيرة والاطعمة المختلفة
النوع تهزل ولاسيما اذا أخذ منها مقدار كثير في ضربة واحدة) اذا كان الطعام واحدا في النوع
وأخذ منه قليلا قليلا في مرات كثيرة استولى عليه الهضم ونفذ أكثره في العروق وقلما ينزل منها
بالثفل فيخصب عليه البدن ويسمن واذا كان مختلف النوع وأخذ منه في دفعة شيء كثير نزل أكثره
في الثفل ولم ينفذ في العروق منه شيء كثير ومن أجل ذلك يكون الاول تدبيرا مسمنا والثاني تدبيرا
مهزلا (في ذكر تدبير جيد جيد يجري علينا من الغذاء كل يوم وليلة) من جيد تدبير الغذاء اذا
واتت القوة والفراغ ان يقسم الغذاء في اليوم والليلة على الثلث والثلثين فيغتذي بالثلث في أول
النهار وقبل أن يمضي منه ساعات كثيرة وليكن ما كان من الغذاء مما هو أكثر غذاء وأبطأ نزولا
وأغلظ في هذين الثلثين (في الاحتيال لمن هو صغير المعدة أو ضعيفها حتى يصل الى بدنه من الغذاء
قدر حاجته ولاسيما ان كان عظيم الجثة) من كان ضعيف المعدة لم يحتمل أن يأخذ من الطعام في مرة
واحدة مقدار ما يملأ المعدة حتى تتمدد ومقدار ما يكتفي به لاغذاء بدنه ولاسيما ان كان بدنه مع ضعف
المعدة بدنا عظيما ولذلك ينبغي أن لا يكون طعام هؤلاء في مرة واحدة بل مرتين أو أكثر ويأخذوا
منه في كل مرة بمقدار ما لا يمدد المعدة ولا يثقل عليها وكذلك الحال فيمن كان صغير المعدة وهؤلاء
جميعا يثقل عليهم الطعام اذا أخذوا منه مقدار شبعهم دفعة حتى يثقلوه ويشتاقوا الى التجشئ والقيء

أمكن والا فاستعمال بزر
بنجكشت وبزر سذاب مع
سكر لصاحب برد المزاج
وبزر الخس وبزر البقلة
الحمقاء لصاحب حر المزاج
وتناول الاغذية القليلة
اللحم والحامضة وشد
الاسرب على القطن (في
ضرر الجماع على الخلاء)
هو شبيه بضرر الجماع
الكثير وتداركه شبيه
بتداركه الا انه بالغذاء
اللحمي أوفق والاحتراس
فيه من الدق أولى بأقراص
الهندبا (في ضرر الجماع
على الامتلاء) هو شبيه
بضرر الحركة على الطعام
الا انه أشد وأكثر ضررا
وأوغل بالطعام من غير
المنهضم الى أعماق الاعضاء
وربما حدث منه القولنج
الصعب (تداركه) ان
يتربص حتى ينظر هل يميل
الغذاء الى اللين أو النفخ
والاعتقال وهل يوجد
نخس بالنواحي من الاعضاء
فان مال الى اللين ترك حتى
يبرز ثم يشرب بعد ذلك ماء
الحمص المطبوخ ممزوجا
بشيء من الشراب شربا
وافيا ثم يشرب معجون
الكندري ولمن هو أبرد
مزاجا فمعجون اثاناسيا ثم
يحسى المرق اللحمية بلا
بيض ويشرب نقيع الحمص
بلا طبخ وان مال الى النفخ
شرب عليه الكموني حتى
يزول النفخ وان اعتقل
أطلق بما يزلق وان كان
الغذاء احتباسه للصفقة

ويضيق نفسهم بعض الضيق ويعسر عليهم الاضطجاع ويضطرب نومهم الى أن ينزل ذلك الطعام أو يتقيؤه (فى منافع الجوع والعطش ومضارهما وأى الابدان أشد احتمالا لذلك) من منافع الجوع والعطش أنه يذهب الامتلاء ويقل الدم ويهزل المفرط السمن ويذكى حاسة الشم والسمع والبصر ويستأصل الامراض الرطبة ويحل النفخ والرياح ومن مضاره أنه يجعل الدم حارا حريفا ويلهب الحميات ويهيج الصداع ويسقط القوة ويهيج الامراض الصفراوية أولا ثم السوداوية وأحمل الابدان له أصلبها وأيبسها من اجاوا الكهولة والمشايخ الا الذين هم فى الغاية القصوى من الشيخوخة فان أولئك يحتاجون الى غذاء رقيق متواتر وأما الصبيان والفتيان وأكثر النساء والخصيان ومن لحمه من الرجال لحم رطب وهو أبيض أزهر فيقل صبرهم على الجوع والعطش ويضعفون وتتحلل أبدانهم عليه سريعا ولاسيما ان اتفق مع ذلك بلد حار وحركة قوية ولذلك ينبغى أن يجعل كل انسان مصابرته للجوع بحسب حاله فيصابرهما من ينتفع بذلك وبالضد (فى ان الغذاء وان كان جيد الخلط متى كثرت كميته أو قلت تولد منه خلط ردىء) الاغذية الكثيرة الغذاء الجيدة هى التى تولد دما جيدا حميدا كثيرا وان أفرط فى كميتها تولد عنها البلغم وان أفرط فى نقصانها عن الواجب تولد عنها المرار ولذلك ينبغى أن لا يتكل الانسان فى أمر الاغذية الجيدة على جودتها ويستهين بكميتها فيفرط أو يقصر فيها اتكالا على أنها لا تولد الا الدم الجيد فانها لا تولد الدم الجيد الا اذا كانت بمقدار لا يثقل على الطبيعة بكميتها ولا يتشيط أيضا عن الحرارة الغريزية بقلة مقدارها (فى التحذير من التغافل عن ترك المعدة ممتلئة غاية الامتلاء والتكاسل عن القىء فى مثل تلك الحال) متى اتفق فى يوم ما بانسان ان يأكل ويشرب أكلا وشربا كثيرا حتى يثقل معدته جدا ويضيق نفسه ويعسر اضطجاعه فينبغى أن يبادر الى القىء قبل أن ينزل ذلك الثقل عن معدته ولا يدافع به وان كان قد أصابه أمثال ذلك مرات فلم يعرض له بعقبه عارض سوء فانه لا بد أن يعرض عن هذه الحال ان استوفى عليه الهضم الامتلاء المفرط الذى يخاف معه تشقق العروق وانفجارها (فى ذكر تدبير نافع لامتلاء العروق) اذا اتفق أن يكثر من الطعام أياما أو يغتذى بأغذية كثيرة الاغذاء فينبغى أن يتلاحق ذلك بتقليل الغذاء وأن يجعله من القليلة الاغذاء والملطفة أياما وان لم تظهر دلائل الامتلاء الذى بحسب التجاويف ويؤمن بذلك الامراض الامتلائية ومن أجل ذلك يكون هذا التدبير حزما فى حفظ الصحة وواجبا أن يستعمل فى أبدان الناقهين ومن يريد أن يقوى ويخصب بدنه (فى أشر ما يكون التملؤ من الطعام وأثقله على المعدة فى الاوقات والبلدان وحيث لا يوجد ماء بارد يشرب عليه) أشد ما يكون ضررا تمدد المعدة من كثرة الغذاء فى الصيف والخريف وفى البلدان الحارة ولاسيما حيث لا يوجد ماء صادق البرد يشرب عليه وأسلم ما يكون ذلك فى صميم الشتاء والبلدان الباردة (فى أن أضر ما يكون الاستكثار من الاطعمة لمن عروقه ممتلئة من الدم وبدنه خصب من اللحم) أضر ما يكون الاكل المفرط الذى تتمدد المعدة لكثرته لمن فى عروقه دم كثير ولمن هو مخصب البدن لا يحتاج الى زيادة فيه (فى أنه لا ينبغى أن يوثق بان الطعام القليل الكمية ينهضم هضما جيدا بل قد تقع أسباب مانعة من ذلك وذكر هذه الاسباب) ليس ينبغى أن يظن أن الغذاء القليل الكمية تستولى عليه كلية الهضم فى كل حال لا يمكن أن يقع خلاف ذلك لضعف القوة الهاضمة أو لقلة الحاجة الى الغذاء أو لرداءة كيفيته أو لصلابة جرمه أو لفرط حرارة المعدة أو لنقصان مقدار الغذاء عن المقدار الذى لا يتشيط فى المعدة فانه فى هذه الاحوال كلها يفسد الهضم ولو كان الطعام قليل الكمية (فى العطش الحادث بالليل ومن يجوزله أن يشرب فى تلك الحالة ومن لا يجوزله وضرر الطعام الحار بالفعل والبارد بالفعل ووقت استعمالهما) من عطش فى الليل بعد نومه فلينظر فان كان عطشه شديدا مقلقا لا يمكنه من النوم البتة فليشرب ماء قليلا

ويطلب

وخشونته مثل الارز والجاورس فالمزلق مثل شراب الفواكه وخيار شنبر مع شىء يسير مما يحلل ويفتح مثل الدارصينى والتربذ وان كان للزوجته ورطوبته اعتقل استعمل عليه ايارج فيقرا وشهرياران (فى الجماع مع الفصد) ينبغى ان يبادر من فعل هذا ويحسى من المرق اللحمية على السجية التى قلناها فى باب الافراط فى الجماع ويصطنع بدهن الخروع أو يصب منه شيأ على المرفقة ويضرب صفرة البيض المسخنة مع الشراب ويذر عليه شيأ يسيرا مقدار شعيرة من المسك ويطبخ تفاحية بلحم مدقوق طبخا حتى يبطل طعم اللحم ثم يصفيه ويعصر البصل ويصب ماؤه فيه ثم يروق الشراب ويصب فيه جزء من عشرة أجزاء من الماء الذى ذكر ثم يأخذ دقيق الحمص والباقلى ويذر عليه حتى يصير مثل حسو رقيق ثم يغليه غلية ثم يصب فيه صفرة البيض ثم يحساه لا دفعة وليكن يسيرا يسيرا شيأ بعد شىء ثم يستحم بالماء الحار ويغرق الدماغ بدهن الآس والورد وينام عليه ورجليه فى شحم الماعز المذاب المصفى أو دهن ورد مضروب بشحم البط (فى الجماع مع الاسهال) ضرره شديد

ويطلب النوم فان نام فذاك وان قلق أيضا لشدة العطش فليشرب أيضا مادام العطش لا يمكنه من النوم فاما ان كان عطشه يسيرا فلينظر هل قلل من الماء أو من الماء والشراب يومه ذاك فان كان ذلك فليشرب الماء وان كان لم يقلل منهما بل شرب شرابا صرفا كثيرا أو درّ بوله أو عرق عرقا كثيرا أو أكل أغذية معطشة فليمتنع من شرب الماء وليطلب النوم فانه سينام ويسكن عطشه من بعد وأكثر مايهيج هذا العارض فيمن قد كان شرب الماء على الريق فانه ردىء ولاسيما الصادق البرد فانه ردىء جدا الا لمن يدمن شرب النبيذ القوى أو لمن كان حارا لكبد جدا فان هؤلاء ينتفعون به ولا سيما فى زمان القيظ • وشر مايكون الطعام الحار فى الصيف والبارد جدا يبلد الهضم ويضعف المعدة وشر مايكون فى الشتاء ولذلك ينبغى أن تستعمل البوارد فى الصيف أكثروا الطبيخ فى الشتاء (فيمن يحتاج الى المشى بعد الطعام ضرورة وفيمن لا يحتاج الى ذلك والشكل الاوفق أن يكون بعد الطعام عليه النائم) المشى الرفيق اللين بعد الطعام غير ضار بل هو نافع لمن كان يمتلئ رأسه اذا نام بعد الاكل سريعا ومن يبطئ خف معدته فلذلك ينبغى أن يتعهد هؤلاء المشى الرفيق اللين فاما من تخف معدته سريعا ولا يثقل رأسه فبادر الى النوم بعد الاكل فيكفيه أن ينتصب قدر نصف ساعة بمقدار مايستقر الطعام فى قعر المعدة فاما الاستلقاء مع الفراغ من الطعام قبل المشى الرفيق والانتصاب قليلا فليس بمحمود فان كانت العادة قد جرت فليكن الرأس والعنق عاليا والبدن متصوبا الى أسفل تصوبا كثيرا وعلى هذا الشكل ينبغى أن يكون النوم بعد الطعام ولو على خشب فان تسفل الرأس وعلو البطن ردىء جدا بعد الاكل والاجود أيضا أن ينام بعد الاستلقاء وان يكون الاستلقاء على الجانب الايسر ساعة بمقدار مايحس أنه قد سخن هذا الجنب ثم ينام على الايمن فهذا هو الاجود فى أكثر الاحوال وقد يقع الامر الواحد بخلاف ذلك فلينظر كل انسان الى ماهو أخف عليه وألذ عنده وأسهل لنفسه فيجعل وقت نومه الاطول عليه ومتى كان تعتريه علل فى كبده فالنوم على الجنب الايمن بعد التملئ من الطعام يضره ومتى احتاج الى المشى بعد الطعام لان يخف الطعام عن أعالى المعدة قبل النوم ولا يمتلئ الرأس فليكن مشيا رفيقا ساكنا وأما من احتاج الى اخراج الثفل من الامعاء وكان الطعام قد نزل عن المعدة اليها فليكن مشيا قويا خشنا مزعزعا • ويمنع من امتلاء الرأس عن كثرة الطعام اسهال البطن والرباط على الساقين ودلكهما وأبضهما والقدمين وغيرهما والمشى الطويل الرفيق والمدافعة بالنوم ولزوم الانتصاب الى أن يخف البطن وان ينام اذا نام على شكل متصوب كما ذكرنا (فى ذكر مضرة شرب الشراب على الجوع وبعقب الاستفراغات) شرب الشراب بعقب اسهال كثير أو قىء أو على جوع وخلو المعدة يخشى منه التشنج واختلاط العقل ولا سيما ان كان متصرفا أو قويا (فى الاحتيال لمن اضطر الى أن يشرب شرابا وليس يشتهى طعاما ولا يمكنه ذلك فى ذلك الوقت) من اضطر الى شرب الشراب وليس يشتهى طعاما الحالة توجب ذلك من مساعدة صديق أو أمر ملك فينبغى أن يتحسى حسوات من اسفيذباجة دسمة أو يتلقم من شحم الكلى أو يشرب شيأ من دهن اللوز أو يتنقل باللوز أو يمص الكمثرى والتفاح والسفرجل على شرابه وليكثر مزاجه فان اضطر الى حالة لا يتهيأ له شىء من ذلك فليجتهد أن يتخلص من هذه الحالة أسرع مايكون ذلك ويقدر عليه ويبادر الى تحسى بعض ماذكرنا ويعرق رأسه بالدهن ورد أو يشرب ماء ممزوجا بخل أو يأكل الفواكه الحامضة القابضة (فيمن يضطر الى اللهنة ومضارها ووقتها) فى الناس قوم ان لم يبادروا باللهنة صدعوا وسقطت شهوتهم فلم يشتهوا الطعام يومهم ودام بهم الغشى والكرب وهؤلاء أصحاب الابدان والاكباد المرارية الحارة فليبادر كل واحد من هؤلاء الى مايقمع به هذا العارض وليجعله أقل مايكون فان منهم من يجزيه فى ذلك شربة من ماء أو شربة من سكنجبين أو مص تفاحة أو رمانة ومنهم من يحتاج الى وسط رغيف أو بعضه أو شربة من الماء

(وتداركه) أما أولا فان يشرب رب التفاح مع المفرح أو دواء المسك ثم يمضغ الكندر ان لم يحدث غشى ثم يحسى الزيرباجة شيأ يسيرا ثم يتحسى المرقة المذكورة ثم يتناول عليه قطعة سفرجل فيمص ماءه ويرمى ثفله ثم ينام فان وجد نفخا شرب من الريحانى شيأ يسيرا فأما ان وقع غشى فلا بد من تجريعه ماء اللحم مع الشراب وتغريق المفاصل كلها فى الدهن واطعامه كعكا منقعا فى شراب ريحانى ورش الماء البارد وماء الورد على وجهه (تدارك ضرر الجماع مع ضعف الكلية) استعمال اللبوب مثل الجوز واللوز والبندق والجلوز وحب الزلم وحب الفلفل وحب الخضراء مع تمر فان كان الضعف من سوء مزاج حار فاللوز وبزر الخشخاش والسكر على نحو ما قلنا قبل وللحصاة استعمال جوارشن الدرعونى ومثروديطوس (تدارك ضرر الجماع مع الصداع) تلطخ الرأس بلعاب بزرقطونا وتمريخه بدهن آس وهو أفضل وشد العضد والفخذين والساقين عند الجماع وشرب لعاب بزر الكتان (تدارك ضرر الجماع مع الرمد) شبيه بتداركه مع

فليقتصر كل واحد منهم على مقدار كفايته من لهنته هذه ولا يجاوزها فتمنعه من الغذاء والجوع وأحوج ما يكون اليها الناس في الاسفار والازمان الحارة فاذا هم فعلوا ذلك اشتهوا الطعام وهضموه هضما أجود واذا لم يفعلوا ذلك لم تصح بهم شهوتهم يومهم ولم يزالوا في غثي وكرب الى أن يتقيؤا وتلين بطونهم ثم تعاودهم الشهوة وينبغي لمن حدث به ذلك منهم ان يسقوا الجلاب أو سكنجبينا أو ماء حارا أو يتحسوا بعض الامراق التي لا قبض فيها ولا حموضة ويتمشوا حتى يتقيؤا وتنزل طبائعهم ثم يسكنوا حتى يعاودوا الشهوة فيأكلوا حينئذ وأكثر هؤلاء قضاف نحاف سمر صفر (في عدد مرات الاكل وتدبيرها بحسب أمزجة الابدان) الذي قد جرت به العادة في مرات الاكل على الامر الاكثر الاكلة والاكلتان في اليوم أو ثلاث أكلات في يومين فمن كان اذا أكل أكلة واحدة في يوم وليلة ضعف عليها واضطرب نومه واحمر بوله ووجد بعد انحدار الطعام عن معدته كأنه خاوي البطن محتاج الى شئ يوعم أحشاءه فليأكل كل مرتين وليقسمهما بحسب ما ذكرنا قبل ويجعل أكثرهما كمية وأقواهما الغذاء العشاء ومن كان اذا تعشى يوم غدائه تقلبت نفسه ومعدته وعسر نومه وأصابه شئ من ضيق النفس أو الكرب أو كان وان لم يصبه شئ من هذه الاعراض تبطئ شهوته من غد للطعام فليقتصر على أكلة واحدة ولا سيما ان لم تكن الشهوة الثانية قوية ويجعل وقتها ان كان فارغا بعد حركته وحين تهيأ له ان يسكن بعد اغتذائه ومن اعتدلت حالته بين هذين العارضين فكان يعرض له عن أكلة واحدة بعض ما ذكرنا من الاعراض الرديئة التي تعرض لاصحاب الابدان التي تحتاج الى الاغتذاء مرتين وعن الاكلتين بعض ما يعرض لمن يحتاج الى أكلة واحدة فيأكل كل ثلاث أكلات في يومين يقع منها في يوم غداء وعشاء وفي يوم غداء مؤخر الوقت فقط وهو اليوم الذي كان أقل فيه من أمسه العشاء (في اختيار الاغذية وتدبيرها بحسب أمزجة الابدان ودلائل وجيزة على أمزجتها ومثالات الاطعمة الموافقة لكل مزاج) أقول من كان حار المزاج يابسه ملتهبه جدا تسرع اليه الحمى من احتمال الجوع والعطش ولا سيما ان نقيؤا مع ذلك وكانوا في هواء حار فيحتاجون أن يباكروا الغذاء وأن يأكلوا في اليوم أكلتين ويدعوا الراحة وشرب الماء البارد وتكون أغذيتهم تفهة لا كيفية فيها ولا سيما مرارة أو حرافة أو ملوحة بل تكون اما محضة التفاهة كالقرع واللبن والخبز والماء واما الى الدسومة أو الى الحلاوة قليلا وان كان قد التهب وافضل التهاب احتيج ان تكون أغذيتهم حامضة وتكون مع ذلك ليست بكثيرة الاغذاء جدا لانه يتولد فيهم عن المرة والحريفة والمالحة أخلاط رديئة حادة وعن الكثير الاغذاء سدد في مسام البدن يعقبه وحميات الا أن يستعملوا الدلك في الحمام والرياضة البليغة وهم لا يحتملونها فلذلك الاجود ان يدعوا الاغذية الكثيرة الاغذاء وقد يتولد في سائر الامزجة فلذلك ينبغي أن يتداركوا الحلو والدسم بالحامض وهذه الابدان صفر وسمر ظاهرة العروق عضلة نيضية معرقة يابسة اللحم غليظة الجلود سريعة الحركات خفيفة النوم يسرع أذيها بالاغذية الحارة وبالمدافعة بالغذاء وبالضد من هذه الحال أصحاب الامزاج الباردة الرطبة وهؤلاء سمان بيض زعر لينو اللحوم رقيقو الجلود ضيقو العروق خفيوها نوامون بطيئو الحركات ومن كان بارد المزاج يابسه احتمل المدافعة بالغذاء زمانا طويلا وتولد فيه عن الحامض والقابض والتفه أوجاع مؤذية وينتفع دائما بالحلوة والدسمة والحريفة أيضا في بعض الاحوال وهذه الابدان سود سمر عضلة غير خصبة ليس لها نضارة لون ولا كثير حمرة وبياض وبالضد من هذه الابدان أصحاب الامزاج الحارة الرطبة وهؤلاء بيض حمر خصبو الابدان لينوها حسنو الالوان نضروها يضر بهم الدسم والحلاوة جدا والتفه والدسم جميعا قريب بعضهم من بعض (في الاغذية التي تستحيل الى استحالات رديئة تقارب السموم) من الاغذية أغذية اذا فسدت

الصداع وتقطير ماء الكزبرة الرطبة مع بياض البيض في العين وتعليق محجمة بين الكتفين بالنار والنوم مستلقيا (تدارك ضرر الجماع لاصحاب أوجاع المفاصل) ينبغي لهؤلاء ان يرفقوا عند الحركة ويلينوها وان يأخذوا قبل ذلك مفاصلهم المتوجعة في بزرقطونا ساعة ويشدوا المفاصل المعادلة لمفاصلهم بالوضع العالية للسافلة واليمنى لليسرى شدا وثيقا ثم يخففوا الغذاء ويستعملوا القيء ويقووا الدماغ بدهن الآس مخلوطا بدهن البابونج (تدارك ضرر الجماع لاصحاب الامزجة الباردة) ان يستعملوا جوارشن اسقنقور ويدعوا تمريخ المواضع الآلمة بدهن القسط وجندبيدستر ويستعملوا ماء اللحم القوي بالصرف العتيق ويكثروا ويطيلوا الاستحمام ويشموا المسك والعنبر دائما (تدارك ضرر الجماع ليابس المزاج) استعمال ماء اللحم وصفرة البيض ولبارد المزاج استعمال ماء اللحم مع الابازير القوية المذكورة ودهن الخروع

﴿المقالة السابعة﴾
في أمر الاستفراغ

(فيمن أضر به الفصد)

في المعدة أو عرض لها من خارج يوجب فسادا فيها بلغت مضرتها مضرة السموم فيها الفطر فانه ربما ربا في المعدة حتى يخنق اذا لم يكن معالجا بما يقطع ويلطف والسمك المشوي بالدهن اذا أقام في سرداب أو بيت ندي مدة ربما تولد عنه هيضة متلفة قاتلة والشواء الذي يلف عند بل ساعة يخرج من التنور ويبقى كذلك حتى يبرد فكثيرا ما يقتل وخاصة ان كانت سمكة كبيرة والطفشيل وكثير من البوارد التي تتكرج لطول مقامها في السرداب يورث أيضا هيضة رديئة والطعام الذي يقع فيه في السراديب الوزغ وضروب من الحشرات فكثيرا ما يقتل والطعام الذي يقع فيه ذر كثير يهيج في البطن نفخا رديئة عسرة الانحلال والبزماورد البائت ينفخ وربما هيج القيء والهيضة والقرع يستحيل متى طال لبثه في الطبيخ الذي هو فيه الى كيفية رديئة جدا والاسفيذباجات البائتة التي تبدو فيها الحموضة ربما يورث أكلها هيضة والخبز المتكرج كثيرا ما يورث غثيا وصرعا وكذلك الشواء البائت المنتن الريح والفكود المتكرج ردي جدا ولا سيما السمين منه والسمك المالح العتيق جدا كذلك والالبوب الجيسة والادهان الوخمة رديئة والشراب المنتن الذي تستخبثه النفس ردي جدا والفواكه التي قد تعفنت واستحالت الى طعم منتن أو مر رديئة والحنطة وسائر الحبوب التي قد أصابها في منبتها شوب أو يرقان أو كثر عليها القمل والجراد ردي الاغذاء والتي يتفق ان تسقى من ماء ردي تسوء كيفيته ومن الاعشاب التي يرعاها الحيوان ما لا يضر بذلك الحيوان ويضر بالناس جدا ولذلك ينبغي ان يمتحن ذلك منها ومن أجلها كثيرا ما يحدث من أكل طير السمان تشنج وعن أكل السمك الذي في أنهار فيها الجبلهنك قيء عنيف ربما قتل ومن ألبان البقر الذي يعتلف المرار اسهال مفرط جدا (في دفع مضار السموم بتدبير اذا أحس بها البدن امتنع من تأثيرها وعملها فيه) من خاف ان تدس السموم في أغذيته فانه ينبغي بعد احتراسه من ذلك بتوكيل الثقات بطعامه وشرابه ان يعود نفسه أخذ الادوية التي بها تمنع أفاعيل السموم والذي يفعل ذلك بقوة قوية المثروديطوس والترياق الا ان الترياق ينفع في ذلك من لدغ الافاعي والمثروديطوس كان لدفع ضرر السموم التي تقع في الاغذية واعتياد المثروديطوس أهون من اعتياد الترياق وذلك ان مدمن الترياق لا بد ان يدق ويذوب بدنه ويقضف فاذا دعت الضرورة والحاجة الى ذلك وكان رجل بين قوم لا يأمن منهم فليبدأ في شرب المثروديطوس من أول يوم من كانون الاول فيشرب منه جميع أيامه وزن دانق المثقال ولتكن النسخة القديمة التي لا سقنقور فيها وأيام كانون الثاني وزن دانقين ثم يزيد في كل شهر دانقا الى حزيران فان لم يحدث حادث يكرهه قطعه حزيران وتموز وآب وأيلول ثم ابتدأ أيضا في شربه من تشرين الاول فان الطبيعة تألفه حتى يتهيأ ان يأخذه في أيام السنة أجمع ولو كان محرورا فأما المبرود جدا فانه قد يتهيأ له ان يأخذه أيام السنة كلها واذا خالط اللحم والدم كيفية هذا الدواء امتنع ان تعمل فيه السموم القاتلة وقد سقي هذا الرجل المسمى هذا الدواء باسمه وكان ملكا مرات كثيرة من السم فلم يؤثر فيه أثرا بينة وكان مدمنا لهذا الدواء وينبغي متى حدث بالمحرور من هذا الدواء حادث ان يغب أياما ويصلح ذلك العارض ثم يعاود والابتداء من نصف دانق أو دانق والانتهاء الى مثقالين أو مثقال على حسب احتمال البدن والابدان البلغمية التي لا يبادر اليها التهاب من الادوية الحارة أحمل له وينبغي ان ينظر أيضا ان لا يكون بذلك البدن مرض لا يجوز معه أخذ هذا الدواء كالدق أو ورم في الاحشاء ونحو ذلك فهذه أحد الابواب القوية المشهورة في هذا المعنى ومما يفعل ذلك بحكاكة وبجملة جوهره الباذزهر الممتحن الفائق فانه اذا شرب حكاكة في كل يوم امتنع شاربه من تأثير السموم القاتلة وليس يحتاج الى تدريج في أحد من هذا الحجر لانه لا يؤثر في البدن من حر أو برد تأثيرا ظاهرا وافعاله ان يفعل ما يفعل بخاصية خالصة عجيبة والتدريج أيضا الى أخذ دواء المسك الفائق حتى يعتاده ويدمن أيام السنة كلها يفعل شبيها بفعل المثروديطوس ويبطل

يعالج بما هو لجبه من أضربه الجماع (فمن فصد على شرب ماء كثير) هذا يخاف عليه الاستسقاء لاندفاع الماء منحدرا مع الدم الى أغوار الاعضاء فينبغي ان يشتغل بادراره ان كان حار المزاج فالمدر الكاكنج وان كان بارد المزاج فمثروديطوس والمدر الكثير شرب الصرف (فمن فصد على تناول شيء مثير للاخلاط يخاف عليه جري الاخلاط الثائرة مجرى الاغذية في العروق تبعا للدم فيجب ان يشرب فضله اما ان كانت حارة فربوب الفواكه الحامضة واما ان كانت باردة فطلق يميل الى الحرارة كامعقه من معجون خيارشنبر فاما ان وقع ذلك فينبغي ان يجتهد في التعريق بعد شرب ما يمنع العفونة وحركة الاخلاط اما الحار المزاج فربوب الفواكه واما البارد فمثروديطوس وان كان التعريق لا يستوفيه اشتغل بالغذاء الموافق المضاد للاخلاط ليكسر رداءة ما يجري منها في العروق (فمن شرب بعد الاسهال ماء كثيرا) يخاف عليه الاستسقاء والامراض العصبية والتشنج وتداركه ان يدر ذلك كما قلنا في باب الفصد

فعل البيش خاصة والدواء المعروف بدواء الطين المختوم قد عرف بالتجربة انه اذا أخذ منه بالغداة ثم اتفق ان يكون فى طعام الآخذ له سم تقيأه كله ولم يبق فى جوفه من ذلك الطعام شئ وان لم يكن سم لم يحدث غثيا ولا عرض عنه عارض آخر بتة واذا أخذ أيضا من التين العلك المعسل جزآن ومن الجوز جزء ودقاهما وطرح مثل العشر من ورق السذاب وتعوهد أخذه كل يوم قل تأثير الادوية القاتلة فى آخذه وان وقعت التهمة فى حال ولم يكن قد تقدم فى شئ من هذه فليستكثر فى الطعام من الثوم ويزاد فى مقدار الشرب وفى مزاجه فان البدن اذا كثر فيه البخار الرطب امتنع ان يتأثر من الادوية القاتلة لسرعة الدم واذا لم يتفق سقى دواء قتال واتفق للتهمة الاستكثار من الثوم والشراب وعن ذلك ضيق النفس أوعارض آخر لوحق بالفصد وسائر ما يحتاج اليه من العلاج وينفع فى ذلك ويمنع عمل السموم بالاكثار من الحلو والدسم والشراب الكثير المزاج الكثير المقدار واذا ظن انسان انه قد أخذ طعاما مسموما فليبادر بالقىء بالجلاب والسكنجبين مرات حتى يستنظف جميع ما فى المعدة من ساعته ولا يؤخر ذلك ويتلاحق ذلك متى فطن به بالقىء والمثرود بطوس ودواء المسك والباذزهر لا يخلو منه عند الاستراب ثم يشرب اللبن المسخن مرات مع العسل أو السكر الطبرزد فان لم يعرض بعد ذلك عارض فقد سلم من شره وان عرض بعد ذلك ضيق النفس أو الخفقان والغشى وبرد الاطراف أخذ من دواء المسك مقدار اصابة الحاجة وكرره مرات كثيرة ومن الباذزهر الممتحن من النوم الى ان يرى هذه الاعراض قد نقصت أو بطلت البتة ويشرب الشراب القوى الريحانى بأقداح صغار متداركة فانه قل ما يتم فعل السموم مع هذا التدبير بمشيئة الله تعالى وعونه وقد قلنا فى الغرض الذى قصدناله قولا كافيا وبلغنا منه مبلغا لا نحسب ان أحدا من القدماء سبقنا اليه ولما انتهى القول بى الى هذا الموضع من كتابى هذا أردت ان أضم اليه فصلا آخر أذكر فيه ما يوافق علة علة وعضوا عضوا من أعضاء البدن من الاغذية ومالا يوافق ولا يلائم ثم رأيت ان هذا الكتاب بلغ من الطول مقدارا صالحا وان هذا الفصل مع طوله كانه خارج عن غرض هذا الكتاب الى معالجة الاسقام فتوقفت عن ذلك وكملت الكتاب من هذا الموضع وان وجدت فراغا فعلته ان شاء الله تعالى

ثم يشرب اثاناسيا أو دواء اللك أو دواء الكركم شربة واحدة وان لم يكن من حرارة المزاج ما يمنع عنه فان كان فبالادرار ثم بعد فى ان يتناول بزرقطونا مقلوا أو بزركتان مقلوا وصمغ مع دهن الورد (فمن يتناول فى وقت الاسهال) يخاف عليه السحج والسدد فان احتبس البطن لاجله احتمل شيافة فان أخرج فانه يخاف الهيضة الشديدة فينبغى ان يجتهد فى حبس الطبيعة ثم يتناول المغريات مع صفرة البيض والاكارع وبزرقطونا وما يشبهه (فمن أكل الطعام بعد احتباس الاسهال) ينبغى ان يجتهد حتى يتقيأ فان لم يكن تناول الكمونى ان رأى نفخا وقراقر ومعجون خيارشنبر فى اليوم الثانى ان رأى اعتقالا ويرتاض فى اليوم الثانى رياضة معتدلة ويشرب بعد الرياضة قدحين أو ثلاثة من الشراب ويستعين بالنوم فانه الاصل فان خرج غير منهضم وسحج عالج السحج بما قلناه واما منع الاسهال أو تدبير لم يسهل فهو مكتوب فى الكتب ولكن هذا كاف فى غرضنا

والحمد لله وحده وصلى الله على سيد المرسلين وخاتم النبيين محمد وآله وصحبه أجمعين

﴿ يقول المتوكل على الرحمن الفقير اليه تعالى أحمد مروان ﴾

أما بعد حمد من شفانا من أمراض الجهل وغيه وغذى عقولنا بارشادات رسوله ونبيه صلى الله عليه وعلى آله وكل منتسب اليه فقد تم طبع كتاب منافع الاغذية ودفع مضارها تأليف العلامة أبى بكر محمد المشهور بالرازى مطرزا هامشه بكتاب دفع المضار الكلية عن الابدان الانسانية بتدارك أنواع خطا التدبير للشيخ الرئيس أبى على الحسين الشهير بابن سينا على ذمة ملتزمه حضرة النبيه الذكى الفاضل الالمعى على أفندى خيرى الخربوتى وذلك بالمطبعة الخيرية المنشأة بحوش عطى بجمالية مصر المحمية تعلق المتوكلين على رب الارباب حضرة الشيخ محمد عبد الواحد الطوبى وحضرة السيد عمر حسين الخشاب وذلك فى أواسط شهر شعبان سنة ١٣٠٥ هجريه على صاحبها أزكى السلام وأتم التحيه

﴿فهرست كتاب منافع الاغذية ودفع مضارها﴾

صحيفة

٢ الفصل الاول فى سبب تأليف الكتاب
٣ الفصل الثانى فى منافع الحنطة والخبز المتخذ منها ومضارها ومايدفع به تلك المضار وصنوف الخبز والاوفق منها فى حال دون حال
١٠ الفصل الثالث فى منافع الماء المشروب ومضاره وأصنافه وما الاوفق منه فى حال دون حال وما يدفع به المضار المتولدة منه وفى ذكر الثلج والجمد والماء البارد والحار وصنوف المياه ومنافعها ومضارها واصلاح مايحتاج ان يصلح منها
١٦ الفصل الرابع فى منافع الشراب المسكر ومضاره وصنوفه وما الاوفق منه فى حال دون حال ودفع المضار الحادثة عنه والاعراض اللاحقة به
٢٠ الفصل الخامس فى الاشربة غير المسكرة
٢١ الفصل السادس فى منافع اللحوم ومضارها
٢٤ الفصل السابع فى القديد والنمكسود
٢٥ الفصل الثامن فى السمك ومنافعه ومضاره والموافق منه وغير الموافق فى حال دون حال وما يتصل به ويقرب منه كالصحناة والربيثا والروبيان
٢٦ الفصل التاسع فى أعضاء الحيوان واختلافها وطبائعها ومنافعها ودفع مضارها وما الاوفق منها وغير الاوفق فى حال دون حال
٢٨ الفصل العاشر فى ألوان الطبيخ والبوارد ومنافعها ودفع مضارها والموافق منها وغير الموافق فى حال دون حال
٣١ الفصل الحادى عشر فى الكواميخ والرواصيل والجبن العتيق والشلجاب والناراب والقنبيط والزيتون والخلالات ونحوها
٣٣ الفصل الثانى عشر فى منافع اللبن ومايكون منه ويتخذ منه ويجرى مجراه ودفع مضاره وما الاصلح والاردأ منه فى حال دون حال
٣٤ الفصل الثالث عشر فى البيض والبزماورد ومنافعه ودفع مضاره واستعماله واجتنابه بحسب الحاجة
٣٤ الفصل الرابع عشر فى البقول التى تحضر المائدة نيئة والمستعملة منها فى الطبيخ وما أشبهها وجرى مجراها وذكر منافعها ودفع مضارها وموافقتها القوم دون قوم فى حال دون حال
٤٠ الفصل الخامس عشر فى التوابل والابازير التى تقع فى الطبيخ والتى تستعمل بها ومعها ومنافعها ودفع مضارها والنافع والضار منها فى وقت دون وقت وحال دون حال
٤٣ الفصل السادس عشر فى الفواكه الرطبة ومايجرى مجراها وذكر منافعها ودفع مضارها
٤٧ الفصل السابع عشر فى الفواكه اليابسة ومايجرى مجراها ومنافعها ودفع مضارها
٥٠ الفصل الثامن عشر قول فى الحلواء مجمل وقول مفصل فى منافعها ودفع مضارها
٥١ الفصل التاسع عشر فى المقالة الثانية فى الاسباب التى من أجلها يفسد الاستمراء وان كان الطعام طعاما جيدا ومقاومة كل سبب منها ودفعه
٥٥ فى ذكر جمل الاجسام ذوى الطعوم المفردة ومنافعها ودفع مضارها ومايحدث منها عند تركيبها
٥٦ فى فعل كل واحد من الشراب المسكر والماء فى الابدان وقياس كل واحد منهما الى الآخر
٥٦ فى ان الحمية الدائمة فى حال الصحة والتقلل من الاغذية والاستكثار والمبادرة الى الادوية

ضار

صحيفة

ضار منها للبدن

٥٦ فى علاج التخم ودفع مضارها

٥٨ القول فى علامات الاستمراء والشهوة الصادقة والتلطف لدفع مضرة الاكل على غير نقاء لمساعدة صديق أو أمر رئيس

٥٩ القول فى علاج الخمار بقول مختصر

٥٩ فيما يجب ان لا يجمع بينهما من الاطعمة

٦٠ فى ذكر وقت الرياضة والاغتذاء بقول كلى مجمل

٦٠ فى مضرة عامة من ادمان تقديم القوابض قبل الطعام وانه انما ينبغى ان يفعل ذلك فى علاج مرض لا فى حفظ صحة

٦٠ فى ذكر قانون كلى لقلة الشرب وكثرته ومنفعة كل واحد منهما ووقته

٦٠ فى ذكر قانون كلى فى مرات الغذاء

٦٠ فى ذكر قانون كلى فى المبادرة الى الطعام أو تأخيره بحسب حال الابدان

٦٠ فى ذكر قانون كلى فى الحركة قبل الطعام وبعده والمقدار الذى يستحق ان يسمى منها رياضة أو لا يسمى

٦٠ فى ذكر قانون كلى لمن اضطر الى الاكل مع الحاجة الى الحركة أو دخول الحمام من وقته ذلك

٦٠ فى ذكر مجمل لاستعمال الرياضة والحمام والمراقد قبل الطعام وبعده ومنفعتها ومضرتها

٦٠ فى ذكر جملة فى مقدار الرياضة النافعة والرياضة المذبلة

٦١ فى ذكر جملة فى استعمال الاغذية اللطيفة والغليظة على الصواب بحسب حال البدن من تعبه أو راحته

٦١ فيما يحفظ على كل مزاج من أمزجة الابدان صحته من الاغذية

٦١ فى ان الاكثر من الاغذية المشتهاة مشاكلة للبدن وفضل جودة فى الهضم وقد يتفق فى الندرة الامر بضد ذلك

٦١ فى ذكر قانون كلى فى اختيار الاغذية بحسب أحوال الابدان

٦١ فى ذكر من تقل حاجته فى حفظ الصحة الى استعمال الحركة والحمام قبل الطعام ومن تكثر حاجته اليها

٦١ فى الذين يستمرؤن الاغذية الغليظة كلحوم البقر وتفسد فى معدهم الاغذية اللطيفة كلحوم الطير والتلطف لاصلاح أحوالهم

٦٢ فى ان المتفرغ لنفسه يمكنه استعمال الاغذية الخصيبة لبدنه على طريق الصواب

٦٢ فى اختيار الاغذية بحسب ما يتولد فى البدن من الخلط الضار ويمنع تولد ذلك الخلط ونفضه الى الخارج اذا كثر

٦٢ فى ان التخم الكائنة من الاغذية الرديئة أشر وأردأ كثيرا من الكائنة من الاغذية الجيدة الاغذاء الموافقة

٦٢ فى انه لا ينبغى أن يدمن غذاء مشهور برداءة الخلط وان كان الآكل له يستمرئه استمراء جيدا لفضل شهوته له

٦٣ فى انه لا ينبغى ان ينتقل عن عادة جرت من أمر الطعام ضربة وبغتة بل بتدريج ان كانت عادة رديئة

صحيفة

٦٣ فى الاحتيال لمن يحتاج بدنه الى اغذاء كثير ولا تحمل معدته غذاء كثير الكمية ولمن يحتاج بدنه الى غذاء قليل ولا تشبعه الاغذية القليلة الكمية
٦٣ فى الاحتراس من الادوية المغلظة والاخذ بالحزم فى أمرها
٦٣ فى اختيار الاغذية بحسب قوة الهضم فى البدن وانه ينبغى فى دوام حفظ الصحة ان يغذى القوى الهضم بالكثير الاغذاء وبالضد
٦٣ فى أن الطعام الواحد فى النوع يخصب البدن ولاسيما اذا فرق عليه ولم يؤخذ منه ضربة واحدة مقدار كثير بل فى مرات كثيرة والاطعمة المختلفة النوع تهزل ولاسيما اذا أخذ منها مقدار كثير فى ضربة واحدة
٦٣ فى ذكر تدبير جيد يجرى علينا من الغذاء كل يوم وليلة
٦٣ فى الاحتيال لمن هو صغير المعدة أو ضعيفها حتى يصل الى بدنه من الغذاء قدر حاجته ولاسيما ان كان عظيم الجثة
٦٤ فى منافع الجوع والعطش ومضارهما وأى الابدان أشد احتمالا لذلك
٦٤ فى أن الغذاء وان كان جيد الخلط متى كثرت كميته أو قلت تولد منه خلط ردىء
٦٤ فى التحذير من التغافل عن ترك المعدة ممتلئة غاية الامتلاء والتكاسل عن القىء فى مثل تلك الحال
٦٤ فى ذكر تدبير نافع لامتلاء العروق
٦٤ فى أشر ما يكون التملؤ من الطعام وأثقله على المعدة فى الاوقات والبلدان وحيث لا يوجد ماء بارد يشرب عليه
٦٤ فى ان أضر ما يكون الاستكثار من الاطعمة بمن عروقه ممتلئة من الدم وبدنه خصب من اللحم
٦٤ فى انه لا ينبغى أن يوثق بأن الطعام القليل الكمية ينهضم هضما جيدا بل قد تقع أسباب مانعة ذلك وذكر هذه الاسباب
٦٤ فى العطش الحادث بالليل ومن يجوز له أن يشرب فى تلك الحالة ومن لا يجوز له وضرر الطعام الحار بالفعل والبارد بالفعل ووقت استعمالهما
٦٥ فيمن يحتاج الى المشى بعد الطعام ضرورة وفيمن لا يحتاج الى ذلك والشكل الاوفق ان يكون بعد الطعام عليه النائم
٦٥ فى ذكر مضرة شرب الشراب على الجوع وبعقب الاستفراغات
٦٥ فى الاحتيال لمن اضطر الى ان يشرب شرابا وليس يشتهى طعاما ولا يمكنه ذلك فى ذلك الوقت
٦٥ فيمن يضطر الى اللهنة ومضارها ووقتها
٦٦ فى عدد مرات الأكل وتدبيرها بحسب أمزجة الأبدان
٦٦ فى اختيار الأغذية وتدبيرها بحسب أمزجة الأبدان ودلائل وجيزة على أمزجتها ومثالات الاطعمة الموافقة لكل مزاج
٦٦ فى الأغذية التى تستحيل الى استحالات رديئة تقارب السموم
٦٧ فى دفع مضار السموم بتدبير اذا أحس بها البدن امتنع من تأثيرها وعملها فيه

تمت